

CUPRINS

I. Introducere	12
II. Plantele medicinale – Rimediile naturale în profilaxia și terapia bolilor	14
A. Indrumări privind modul de recoltare, uscare și utilizare a plantelor medicinale	15
1. Recoltarea plantelor	15
2. Uscarea și depozitarea plantelor	15
3. Modalități de preparare	16
B. Plante medicinale utilizate în terapie	18
C. Unele contraindicații în utilizarea plantelor medicinale	82
III. Noțiuni practice importante	85
IV. Dieta – element de valoare în profilaxia și terapia bolilor	92
A. Dieta din perspectiva Bibliei și a scrierilor lui E. G. White	92
B. Pledoarie pentru o dietă naturală	105
C. Cura de sucuri și crudități	109
V. Apa în profilaxia și terapia bolilor	129
VI. Cura de soare	144
VII. Cura de aer și exercițiul fizic	147
VIII. Argiloterapia (lutul)	149
IX. Cărbunile de lemn – remediu natural valoros în terapia bolilor	152
X. Reflexologia	156
XI. Index terapeutic	190
Abscesul, flegmonul, furunculul	190
Accidentul vascular cerebral	191
Acneea (coajuri)	191
Adenite	192
Afte	193
Amigdalită	193
Anemia	194
Angina pectorală	195
Astmul bronșic	195
Ateroscleroza	196
Atrofie musculară	196
Blefar-conjunctivită	196
Bronșiectazie	197
Bronșită acută	198
Cancerul	199
Candidoza	201
Afecțiuni cardio-circulatorii	201
Căderea părului	202
Cervicită	203
Ciroză	203
Cistită	203
Colibaciloză urinară	204
Constipație	204
Congestie pulmonară și pneumonie	206
Degerături	206

Diabet	207
Diaree	208
Diagnoza	209
Dismenoree	210
Ecema	211
Eurezis	211
Epidermofitie interdigitală	212
Epilepsie	213
Epistaxis	214
Eriipel	214
Febra	215
Flebită	216
Frigiditate	216
Gastrită acută	217
Gripă	218
Gută	219
Hemoroizi	220
Afecțiuni hepatice și biliare	221
Herpes	223
Hidrocchal	223
Hiperclorhidrie gastrică	223
Hipercolesterolemie	223
Hiperhidroză plantară	223
Hipertensiune arterială	224
Hipotensiune arterială	224
Impotență sexuală	225
Inapetență	226
Insomnie	226
Insuficiență cardiacă	227
Insuficiență hepatică	227
Afecțiuni intestinale	227
Laringită	228
Leucoreea	229
Linfangită	230
Litiăză biliară	230
Litiăză renală și vezicală	231
Lombo-sciatică	232
Luxații, entorse	233
Mastoză chistică	233
Mătreață	234
Menopauză	234
Meteorism	235
Metro-anexita	235
Migrena	236
Mononucleoza infecțioasă	236
Nevralgia intercostală	236
Nevralgia trigeminală	236
Nevroza	236
Obezitate	237

Orhi-epidimiza	238
Orjelet (urcior)	238
Afecțiuni ale ovarelor	238
Palpitații	239
Paralizia facială „a frigore”	239
Parazitoze intestinale	240
Boala Parkinson	241
Parotidita (oreion)	241
Plăgi externe	242
Pleurzie	242
Afecțiuni ale prostatei	243
Prurit senil	244
Psoriazis	244
Ragade	245
Rahitism	245
Afecțiuni ale rectului și anusului	245
Afecțiuni renale	246
Retard psihomotor și amnezii	247
Reumatism	247
Rușola (pojar)	248
Scleroza multiplă și paralizii	249
Sinuzită	250
Somn neliniștit la copii	251
Spasmodia	251
Sterilitate	251
Stomutita	251
Tahicardio	252
TBC pulmonar	252
Ten	253
Afecțiuni ale timusului	254
Boli ale tiroidei	254
Trahetă	255
Tuse convulsivă	255
Ulcer aton	257
Ulcer gastro-duodenal	257
Ulcer varicos	258
Boli ale urechii	258
Afecțiuni ale uretrei	259
Urticaria	260
Vaginita	260
Varice	260
Varicela (vârsat de vînt)	262
Varicel	262
Zona Zoster	262
Bibliografie	263
ICONOGRAFIE	265
PLANTE MEDICINALE (PLANȘE)	273

„Dumnezeu dorește ca noi să ajungem idealul de perfecțiune, făcut posibil pentru noi prin darul Domnului Hristos. El cere de la noi să alegem cele drepte, să intrăm în legătură cu puterile cerești și să adoptăm principiile și cuvintele de viață, care vor reface în noi chipul lui Dumnezeu. Domnul ne-a descoperit principiile vieții în Cuvîntul Său scris și în marea carte a naturii create de El. Noi toți sîntem datori să luăm cunoștință de aceste principii și — în deplină supunere față de ele — să conlucrăm cu Dumnezeu la restabilirea sîndății corpului și a sufletului nostru”.

E. G. White, *Divina Vindecare*, pag. 71 orig.

L INTRODUCERE

„Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică”.

Ioan 3, 16

Viața este un dar al lui Dumnezeu: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărina pământului, i-a suflat în nări suflare de viață și omul s-a făcut astfel un suflet viu”. (Geneza 2, 7).

Cu alte cuvinte, viața este o participație din forța vitală a lui Dumnezeu, principiu universal care străbate întreaga Creație.

„Căci în El avem viața, mișcarea și ființa...” (Faptele Ap. 17, 28)

Expresia desăvârșită a acestui principiu vital este starea de sănătate, manifestată prin armonia fizicului și a psihicului.

Sănătatea este, în ultimă instanță, rodul ascultării de legile Creatorului.

Biblia declară: „Să păziți legile și poruncile Mele; omul care le va împlini, va trăi prin ele. Eu sunt Domnul”. (Levitic 18, 5)

Consecința neascultării față de aceste rânduiri divine care guvernează natura și corpul omenesc este o recoltă nefastă de boală și miserie fizică și morală.

Această legătură de la cauză la efect este sintetic și plastic exprimată de apostolul Pavel în Biblie: „Nu vă înșelați: Dumnezeu nu Se lasă să fie batjocorit. Ce seamănă omul, aceea va și secera”. (Galateni 6, 7)

După ce a creat omul, Dumnezeu l-a așezat într-un cadru natural, destinându-i un mod de viață care era în armonie cu natura; „Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească”. (Geneza 2, 15)

De atunci, depărtându-se de Dumnezeu, omul a încercat să-și îmbunătățească condiția de viață, înlocuind naturalul cu artificialul.

Civilizația, în diversele ei ipostaze, de-a lungul generațiilor, reflectă un anumit grad al inteligenței, caracteristică unei epoci, ea este o rezultantă a acestei inteligențe, concretizată într-un anumit quantum material și spiritual. Ea a dus cu sine mijloace, uneori radicale, menite să transforme în sens pozitiv viața omului, în toate compartimentele ei.

Numai că, atunci când omul l-a exclus pe Dumnezeu din calculele sale, avantajul mijloacelor transformatoare s-a dovedit a fi la un moment dat, decăzut de principiu, metamorfozându-se din mijloc stăpânit și minuit de om, într-un mijloc accretător.

Alături de realizările pozitive ale civilizației, redutabil este impactul negativ al acesteia asupra sănătății omului.

Schimbarea modului de viață, datorită unei adaptări limitate și deficitare, a crescut vulnerabilitatea organismului față de boală.

Nuștrul mare al nozelor deversate în atmosferă de platformele industriale, ca și gazele de echipament eliminate de mașinile din ce în ce mai numeroase, la care se adaugă „nevinovatul” fum de țigară, otrăvesc aerul și sechestrează razele ultraviolete, cu implicații grave asupra sănătății omului.

Civilizația modernă a schimbat și profilul activității fizice prestate de om, predispunându-l la sedentarism, factor de risc implicat în geneza multor boli.

Această civilizație a modificat dieta omului, înlocuind din ce în ce mai mult hrana naturală cu preparate rafinate, prelucrate termic, spolind alimentele de proprietățile lor vitale.

Alături de acestea, alcoolul, tutunul excitantele, munca și odihna dezordonată, ca și polipragmarea, alterează starea de echilibru vital a organismului.

Dreptul lung și anevoios, parcurs de om de la nostalgicul cămin edenic și până la cele mai moderne așezări urbane de astăzi, este marcat de o continuă îndepărtare de natură și de binefacerile ei.

De ce?

Pentru că omul și-a plasat în centrul conduitei sale de viață pretenția de a trăi independent de Dumnezeu, sfidând și încălcând atât legile morale încredințate omului prin cele 10 porunci, Decalogul biblic. (Exod 20, 1 - 17) — cât și legile naturale, care guvernează natura și organismul omului.

Recuperarea sănătății somato-psihice presupune, înainte de toate, reîntoarcerea la Dumnezeu, reconsiderarea valorilor morale ale celor 10 porunci, ca și a legilor naturale care guvernează natura și ființa umană. Presupune reconsiderarea și utilizarea în terapia bolilor, a avantajului bogat de remedii naturiste — dieta naturală, plantele medicinale, apa, soarele, aerul, argila (lutul), mișcarea, muzica etc.

Dumnezeu îl cheamă pe om din starea sa păcătoasă la o viață curată și sănătoasă: „Voi fiți dar desăvârșiți, după cum și Tatăl vostru cel ceresc este desăvârșit”. (Matei 5, 48). „Vă îndemn dar fraților, pentru îndurarea lui Dumnezeu să aduceți trupurile voastre ca o jertă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu...” (Romani 12, 1)

Există posibilitatea ca omul să împlinească acest deziderat al vieții?

Desigur, există!

Soluția unică, aparține Mântuitorului nostru, Domnul Iisus Hristos și orice om o poate găsi în Cartea cărților — BIBLIA.

„Eu sunt CĂLEA, ADEVĂRUL ȘI VIAȚA. Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine”. (Ioan 14, 6)

Fie ca ochii noștri, măcar în ceasul durerii, să privească cu deplină încredere la Cel ce este „Începătorul și Desăvârșitorul credinței noastre” — Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos.

Autorul

IL PLANTELE MEDICINALE BINECUVÎNTATE REMEDII NATURALE ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

— și fructele pomului slăjesc la vindecarea neamurilor —
Ap. 22, 2

În arsenalul profilaxiei și terapiei moderne a bolilor, fitoterapia trebuie prețuită la adevărata ei valoare. Tradiția și eficiența fitoterapiei probează faptul că în natură există plante pentru fiecare boală.

Valoarea terapeutică a plantelor medicinale are la bază relația care există între structura chimică a principiilor active din plante și acțiunea lor farmacodinamică exercitată asupra organismului. Complexitatea compoziției chimice a plantelor, de la 2–3 compuși până la 30–40, identificați în unele plante, explică eficacitatea terapeutică a uneia și aceleiași plante în diferite afecțiuni.

Eficiența tratamentului naturist, aplicat atât profilactic, cât și curativ, ca și a tratamentului în medicina alopatică, rezidă într-un diagnostic corect și complet.

Deși pare simplă, pe înțelesul tuturor, fitoterapia își are rigorile și limitele ei. Ea trebuie bine cunoscută și înțeleasă, pentru a nu cădea în extrema de a face din ea un panaceu. Fitoterapia trebuie practică cu mult discernămint și competență medicală, pentru a nu pierde din valoare și pentru a evita situațiile de compromis.

Utilizarea remediilor naturale nu trebuie interpretată ca o metodă singulară, izolată, care se aplică independent de celelalte mijloace terapeutice. Fitoterapia vine să întregască repertoriul terapeutic modern, fiind un bun adjuvant în terapia diverselor boli. Ea facilitează recuperarea morfofuncțională a organismului suferind și consolidează sistemele de apărare ale organismului.

Natura generoasă se oferă să ne însoțească, să ne sprijine și să ne fie călăuză în drumul către recuperarea sănătății. Să prețuim deci natura și să ne străduim să recepționăm și să înțelegem mesajul ei pentru om:

*„Înapoi la alimentația naturală
și sănătate prin farmacia naturii”*

A. Îndrumări privind modul de recoltare, uscare și utilizare a plantelor medicinale

1. RECOLTAREA PLANTELOR

Recoltarea presupune o bună cunoaștere a plantelor medicinale, pentru a evita confuziile între diferite plante care, deși sunt asemănătoare, pot avea efecte nedorite. Recoltarea trebuie să se facă din locuri nepoluante, în momentul optim de dezvoltare a plantei, când aceasta are cea mai mare concentrație în principii active.

Experiența arată că cele mai bune rezultate se obțin cu plante proaspăt culese. Momentul optim de recoltare diferă pentru diferitele organe ale plantei.

- florile – în timpul înfloririi;
- frunzele – înainte și în timpul înfloririi;
- rădăcinile – primăvara devreme sau toamna târziu;
- scoarța – numai primăvara când începe circulația sevei;
- fructele – când sunt suficient coapte;
- semințele – după coacerea fructelor;
- mugurii – primăvara, înainte de desfacerea lor.

Observații:

- Se vor culege doar plantele sănătoase, curate, neatacate de dăunători.
- Recoltarea se face în zile însorite, după ce roua sau apa de ploaie s-a evaporat.
- Zonele tratate cu îngrășăminte chimice, mizeria apelor murdare, contaminate, terose, terenurile de cale ferată și vecinătatea șoselelor cu trafic intens sau a uzinelor sunt locuri improprii, nesănătoase, chiar periculoase pentru recoltare.

– Plantele declarate monumente ale naturii nu trebuie sacrificate, deoarece există nemăsurate altele, aparținând aceleiași sau altor familii la fel de eficiente.

Recoltarea plantelor nu trebuie să degenereze într-o activitate de nimicire a lor. De multe ori, recoltarea abuzivă a unor plante – de ex. *Gentiana lutea* – a dus cu sine amenințarea existenței acestora. Este deci necesar a menaja exemplare din planta respectivă, care să-i asigure perpetuarea.

– A nu se strivi florile și frunzele în timpul recoltării și a nu se utiliza ambalaje din plastic pentru depozitarea lor, deoarece în aceste condiții se alterează principiile active din plantă.

2. USCAREA

Pentru a putea fi păstrate timp îndelungat, plantele sau organele plantelor care au fost recoltate trebuie să fie bine uscate.

Este util a menționa că eficiența terapeutică a plantelor medicinale rezidă în conservarea principiilor lor active. La realizarea acestui deziderat, un rol capital îl are uscarea plantelor în condiții potrivite, fără ca acestea să-și piardă culoarea și mirosul lor natural.

Plantele recoltate se întind în strat subțire, pe pânză sau hârtie albă, pe foi de ecor sau grătare de muie și se usucă cât mai repede posibil la umbră sau în încăperi calde, ventilate (40°C).

La soare se pot expune pentru uscare flori albe, rădăcini, scoarță. La umbră se vor usca flori colorate, frunze, muguri. Fructele se usucă de obicei rapid la temperaturi ridicate (ex. cașii etc.).

Pentru depozitare, se folosesc doar ambalajele din hârtie sau pânză.
Se apreciază că valabilitatea plantelor uscate este de aproximativ 1–2 ani, după care acestea pierd din proprietățile curative.

3. MODALITĂȚI DE PREPARARE

Utilizarea plantelor medicinale în terapie se bazează pe principiile active pe care le conțin, principii care se obțin din plante, utilizându-se dizolvantii ca: apa, alcoolul, vinul, uleiul etc.

Infuzia, decoctul și maceratul sînt soluții extractive apoase.

INFUZIA constă în păstrarea plantei în contact cu apa clocotită, de obicei timp de 2–3 minute, după care se strecoară. De obicei proporția este de 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. La plantele proaspete și unele plante uscate, timpul de contact cu apa este mai scurt (vezi menționarea de la planta respectivă).

Se utilizează în general pentru flori și frunze.

DECOCTUL se prepară din materia vegetală mărunțită (de obicei 1 linguriță), la care se adaugă apă (de obicei 250 ml apă) și se fierbe 5–30 minute. Decoctul se strecoară fierbinte și se completează cu apă fierbinte, în cantitatea necesară, corespunzătoare pierderilor prin evaporare. Această metodă este folosită în general pentru obținerea principiilor active din părțile plantelor care au un țesut lemnos, ca de exemplu, rădăcini, scoarță.

SUCUL PROASPĂT obținut din plante, se utilizează intern, sub formă de picături sau extern, pentru fricțiuni.

MACERATUL constă în păstrarea plantei mărunțite, în contact cu apa rece, 1–12 ore. Se utilizează în cazul plantelor la care extracția principiilor active necesită timp mai lung, ca de ex.: viscol, nalba, inul.

Maceratul se prepară la temperatura camerei.

Ceaiul obținut prin extracție apoasă se prepară pentru o singură zi. Se bea neîndulcit sau îndulcit cu miere de albine.

CATAPLASMA (obojeală sau prișnă) este un preparat pătos, obținut din planta mărunțită, înmuiată în apă, alcool sau la abur, care se pune între două bucăți de tifon sau pânză, după care se aplică pe regiunea afectată, iar apoi se înfășoară cu o haină caldă.

TINCTURA este o soluție extractivă, alcoolică ce se prepară la temperatura camerei. Se utilizează alcoolul etilic de 40–70°C. Proporția folosită este de obicei de 20% (20 g plantă la 100 ml alcool). Planta mărunțită se pune într-o sticlă și se adaugă alcoolul. Se ugiță zilnic, 10–14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle de culoare închisă, bine etanșate. Se utilizează sub formă de picături, diluate în ceai sau apă.

VINUL medicinal se obține din planta bine mărunțită, macerată în vin. De obicei la 1 l vin se adaugă 50–60 g plantă, care se macerează 10–14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle bine închise.

Se utilizează ca stomahic, administrându-se cu 1/2–1 oră înainte de masă. Se recomandă a nu se folosi de persoanele care suferă de gastrite, hiperaciditate, ulcer, hipertensiune arterială, afecțiuni hepatice.

OTETURILE AROMATICE se prepară prin macerarea plantelor în oțet de vin, în proporție de 50–100 g plante mărunțite, la 1 litru oțet. Se lasă la macerat 10–14 zile, după care se strecoară. Este utilizat pentru fricțiuni.

ULEIURILE MEDICINALE se obțin din plantele bine mărunțite, macerate în ulei comestibil, timp de 3–6 săptămîni.

INHALAȚIA se prepară, utilizându-se plante medicinale, bogate în uleiuri volatile, sau chiar uleiuri volatile, ce se pun în vase smălțuite, de porțelan sau de Jena după care se adaugă apa clocotită. Vaporii care se degajă sînt bogați în uleiuri volatile, acționînd eficient în afecțiuni ale căilor respiratorii superioare.

GARGARISMELE. Se utilizează infuzia sau decoctul de plante sub formă de gargară, în amigdalite, alte, abcese dentare.

BĂILE FITOTERAPEUTICE utilizează plantele medicinale pentru uzul extern. Baia poate fi generală sau locală. Pentru baia generală se folosesc 200 g plante care se lasă la macerat 12 ore, în 5 l apă rece. Apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa de baie.

Pentru a ștura calcularea cantității de plantă necesară preparării diverselor forme farmaceutice, redăm mai jos echivalența aproximativă în grame, la 1 linguriță din diferite părți ale plantei mărunțite și, respectiv, la 1 vîrf de cuțit de pulbere din plantă.

— 1 linguriță plină:

(frunze)	= 2–3 g
(flori)	= 3–4 g
(semințe)	= 8–10 g
(rădăcină și rizom)	= 5–7 g
(scoarță)	= 6–7 g
(fructe)	= 5–6 g
(părți aeriene)	= 4–5 g
(mătase de porumb)	= 1 g

— 1 vîrf de cuțit de pulbere

din diferite părți ale plantei = 1 g

B. Plante medicinale utilizate în terapeutică

AFINUL (*Vaccinium myrtillus*) Fam. Ericaceae

Descriere. Afinul este un arbust mic, cu ramuri anguloase. Frunzele sînt ovate, denticulate, verzi pe ambele fețe. Florile sînt verzui-roșietice, dispuse cîte 1–2 la subțioara frunzelor. Infloarește în mai – iunie. Fructul este o bacă albastră cu sac violaceu.

Răspîndire. Crește în regiuni montane, în păduri de conifere, pășuni, pe stînci, pe soluri silicoase, pînă la 2500 m altitudine.

Produsul vegetal folosit: frunzele și fructele – *Folia et fructus vaccini myrtilli*.

Recoltare: Frunzele, împreună cu ramurile, se recoltează pe vreme însorită, în lunile mai – septembrie, iar fructele, cînd sînt bine coapte, în iulie – septembrie.

Principii active: Frunzele conțin: tanin, arbutină, hidrochinonă, mirtilină, neomirtilină. Fructele conțin: tanin, pectine, mirtilină, zaharuri, provitamina A, vitamina C, acizi organici (citric, malic, oxalic, succinic și lactic).

Acțiune farmacologică: astringent, bacteriostatic, hipoglicemiant, antidiaric, diuretic, crește acuitatea vizuală, antihelmintic.

Indicații terapeutice: diabet, reumatism, gută, enterocolită, parazitoze intestinale, infecții urinare, uremie.

Mod de utilizare: Sub formă de infuzie, care se obține din frunze. Se beau 2–3 cîni pe zi.

Fructele se utilizează ca atare crude sau uscate, sau pregătite sub formă de dulceață sau sirop. De asemenea, plămîdeala obținută din fructe (1 lingură fructe la 250 ml apă clocotită; se fierbe 5 minute) se utilizează sub formă de gargarisme, în inflamații ale mucoasei bucale.

ANGELICA (*Angelica archangelica*) Fam. Apiaceae

Denumirea populară: Anghelină, Angelină, Bucină

Descriere. Este o plantă erbacee, vivace, cu un rizom scurt (napiform), gros și rădăcină fusiformă, ramificată. Rizomul este lung de 8–12 cm și gros de 1–3 cm. Pe partea superioară a rizomului se observă resturi de frunze bazale, care s-au dezvoltat în primul an de viață a plantei. Culoarea rădăcinii este brun-deschisă la exterior și albicioasă-lăptoasă în interior. Rădăcinile care pornesc din rizom sînt brune, brăzdate longitudinal, lungi pînă la 15 cm. Tulpina este robustă, înaltă de 1–2 m, fistuloasă, cilindrică, ramificată, de culoare roșietică, goală la mijloc și slab brăzdată în partea superioară; apare numai în al doilea an de vegetație. Este striată (are dungă în lățime).

Frunzele sînt alterne, mari, dințate pe margini, bipennatsectate și cu foliole cordiform-ovale, neegal seriat dințate; au la bază o vagină mare, puternic umflată (este dilatarea, umflătura caracteristică de la baza pețiolului). Florile sînt numeroase, albe-verzui și așezate în umbelă compusă. Infloarește în mai – august. Fructul este o diachenă ovoid anguloasă. Fructele sînt turtite, de cca 1 cm.

Răspîndire. Crește spontan pe lîngă păraie, rîuri și pădurile montane și subalpine. În multe părți se și cultivă.

Produsul vegetal folosit: Rădăcinile, adică rizomii cu rădăcinii *Rhizoma cum radicibus angelicae*. După uscare, acest produs are miros aromat caracteristic, gust amar, aromatic. De asemenea se folosesc în scop medicinal semințele.

Cultura. Se înmulțește prin semințe direct în cîmp. Semănatul trebuie să se facă imediat după recoltarea seminței, pentru că aceasta își păstrează foarte puțin timp capacitatea de germinare. Planta crește mai bine în locurile cu subsol umed și nisipos.

Recoltarea rădăcinilor se face în septembrie – noiembrie sau martie – aprilie. Cînd planta e cultivată, recoltarea are loc în al doilea, al treilea, al patrulea sau chiar al cincilea an.

Rădăcinile spălate și tăiate în bucăți groase de 1–3 cm și lungi de 10–15 cm se usucă în soare, sau în camere puțin încălzite.

Condiții de recepție: Rădăcina trebuie să fie uscată, nemucegălită, fără resturi de tulpină și să aibă culoarea caracteristică. Semințele se recoltează după cîntărire.

Principii active: Uleiuri eterice: terpeni, eteri, ester, sulfuri și polisulfuri etilice, alcooli, fenoli, cetone, aldehide.

Acțiune farmacologică: Sedativ, stomahic, colagog, carminativ, expectorant, antireumatic, antiaritmie, galactogen.

Indicații terapeutice: Labilitate psihovegetativă, dispepsie, vărsături, dischinezie biliară, flatulență, bronșită cronică, astm bronșic (ca sedativ), aritmie extrasistolă, palpitații, hipogalacie, dureri menstruale.

Mod de utilizare: Decoct din rădăcină – 1 linguriță la 250 ml apă se fierbe 4 minute și se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 2 cîni pe zi, îndulcite cu miere.

Semințele se prepară sub formă de decoct, 1 linguriță cu semințe se fierbe 4 minute și se infuzează 10 minute. Se beau 2 cîni pe zi, îndulcite cu miere.

BRUSTURUL (*Arctium lappa*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Lăptuc, Lipan, Scăin-oii

Descriere: Plantă biennială, ierboasă, cu rădăcina cărnoasă, brun-fieșcă la exterior și alb-gălbui la interior. Tulpina este ramificată, înaltă de 25–65 cm. Frunzele sînt alterne, cele inferioare cu diametru mare, lung pețiolate, rotunjite la bază sau cordiforme, iar cele superioare sînt mici și ovale. Florile hermafrodite (avînd organele masculine și femele în aceeași floare), tubulare, regulate, purpurii, formează capitule groase de 3–4 cm, diapic în corimb. Bracteele involucriului capitar sînt verzi, aproape glabre și încovoiate la vîrf în formă de cîrlige, mai lungi decît florile. Fructele sînt achene, lungi de cca 6 mm.

Răspîndire: Crește prin locuri necultivate, pe lîngă drumuri, garduri, ziduri, dărîmături etc.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina, mai rar frunzele și fructele *Radix, folia et fructus arctii*.

Principii active: Inulină, săruri de potasiu, ulei volatil, substanțe antimicrobiene.

Recoltarea: Rădăcinile se recoltează în martie, aprilie și septembrie, octombrie. Se usucă în încăperi încălzite sau la soare.

Frunzele, care se întrebuințează crude, se pot culege în tot timpul verii, iar cele care se usucă se vor aduna în iunie – august, în timpul înfloririi. Se usucă la umbră.

Fructele se recoltează coapte și se usucă în locuri uscate și bine aerisite.

Acțiune farmacologică: Depurativ, antiseptic, antireumatic, antigut, colagog și coleretic, antiaterosclerotic, antidiabetic, antisifilitic.

Indicații terapeutice: Eczeme, psoriazis, impetigo, acnee, furunculoză, amigdalite, gingivite, pioree alveolo-dentare, reumatism, gută, dischinezie biliară, ateroscleroză, diabet, rujeolă, sifilis.

Mod de utilizare: Decoct din rădăcină – 20 g la 1 l apă, se fierbe 4 minute, după care se lasă să infuzeze 10 minute. Acest decoct se utilizează intern, 2–3 cîni pe zi, sau extern, sub formă de gargarisme.

În caz de rujeolă se prepară un decoct, după modul descris anterior, dar folosind jumătate din doză. La decoctul obținut se adaugă 2 lingurițe de miere. Se administrează

cite 1 linguriță în fiecare 5 minute, 2–3 ore ceea ce determină o generalizare a erupției și o scurtare a perioadei de stare, grăbind vindecarea. Este necesar ca bolnavul să stea la pat.

Frunzele crude se utilizează în reumatism, aplicându-le pe zona dureroasă. Cu frunzele astfel aplicate se fac băi de soare.

CAPTALANUL (*Petasites officinalis*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Brustur, Cucuruz, Brustur-dulce, Căptălaci, Rădăcina-ciuciei, Sudoarea-laptelei

Descriere: Plantă ierboasă, perennă, virositoare, cu rădăcinile lungi, groase, cărnoase. Tulpina dreaptă, simplă, acoperită cu numeroși peri moi, poartă mici frunzișoare (solzi) roșietice. Frunzele radicale, dispuse în rozetă sînt petiolate, late pînă la 1 m diametru, cordat-reniforme, inegal disjate, cu dinți scurți triunghiulari, păroase, mai tîrziu glabre pe dos. Florile tubulare de la alb-murdar, pînă la roz-liliachiu, în inflorescențe mici, stîl așezate dens la partea superioară a tijelor, dispuse într-un racem gros ca un știuleț de porumb. Apar înaintea frunzelor. Prin florile roșietice, purpurii, roze (de culoarea cărnii) se deosebește de celelalte specii, care au frunze asemănătoare, iar în stadiul fără floare, prin petiolul tubular îl deosebim astfel de podbal, cît și de captalanul alb *Petasites albus*, care are rizomi fără noduri și petioali subțiri și cilindrici.

Petasites Kabikianus, socotit și el medicinal, se deosebește prin frunzele păroase pe dos și petiolii tubulari.

Rădăcinile se recoltează înainte de înflorire.

Răspundere: Crește pe lângă pîraie, învoare, în locuri umede, la marginea pădurilor și în șanțuri.

Produsul vegetal folosit: Frunzele și rădăcinile — *Folia et radix (Rhizoma) petasidis*.

Recoltare: Frunzele se adună în mai – iulie, cînd sînt complet formate și se usucă la umbră.

Rădăcinile se adună în martie – aprilie sau mai bine în septembrie – octombrie. După ce se curăță de pămînt, rădăcinile subțiri se taie în bucăți scurte, se despică în lungime, dacă este nevoie și se usucă la soare sau aer înălțat.

Principii active: Săruri de potasiu, inulină, ulei volatil, substanțe bactericide.

Acțiune farmacologică: Diuretic, sudorific, astringent, antiseptic.

Indicații terapeutice: Gripă, acnee, furunculoză, eczeme, insuficiență respiratorie, gută, epilepsie, distenacron, diurie.

Frunzele mari, cărnoase se aplică proaspete în entorse, edeme, arsuri, ulcerații maligne, plăgi, furuncule.

Mod de utilizare: 1 linguriță rădăcină se macerază 12 ore; dimineața se înclăzește puțin și se filtrează.

Aplicații: Frunzele proaspete, spălate, se bat cu tocătorul de lemn și se aplică de cîteva ori pe zi.

CERENTELUL (*Geum urbanum*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Crincoș, Rădăciună, Căișoriță

Descriere: Plantă erbacee, perennă, înaltă de 20–100 cm. Are flori galbene-aurii. Frunzele superioare sînt trifoliolate, iar cele inferioare sînt petiolate, cu 1–3 perechi neegal-lobate. Fructele sînt păroase și dispuse în capital.

Răspundere: Crește prin tufișuri, livezi, pe lângă garduri, locuri umbroase și umede.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina și vîrfurile înflorite — *Radix (Rhizoma) et summitates gei urbani*.

Recoltare: Vîrfurile înflorite se adună în mai – iulie, iar rădăcinile în septembrie – octombrie. Vîrfurile înflorite se usucă la umbră. Rădăcinile spălate se pot usca și la soare.

Principii active: Un glicozid, ulei esențial (eugenol), tanin, gumirezină, principii amare.

Acțiune farmacologică: Astringent, antidiareic, dezinfectant și calmant intestinal, lebrifug hemostatic, tonic, analgetic.

Indicații terapeutice: Diaree, afecțiuni gastrice, aerogastrie, stări febrile, hemoragii digestive, hemoptizie, menstruații dureroase, amigdalite, gingivite, abcese dentare, plăgi, pierderi seminale.

Mod de utilizare: Decoct din rădăcină — 1 linguriță de rădăcină (pulbere) se fierbe în 250 ml apă, 4 minute. Apoi se infuzează 10 minute. Se beau 2–3 căni pe zi.

Infuzia se prepară din părțile aeriene ale plantei. Se beau 2 căni pe zi.

Pentru uz extern se prepară un decoct mai concentrat. Se administrează sub formă de gargarisme și aplicații locale, ca și comprese.

Supradozarea determină greață și vărsături. Nu se administrează în afecțiuni cronice hepatice și renale.

CIMBRISORUL-DE-CÎMP (*Thymus serpyllum*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Cimbrisor, Sîrpușel, Tîmșor, Tîmșan.

Descriere: Este o plantă aromată, jumătate ierboasă, jumătate lemnosă, cu tulpina ascendentă sau tîrtoare și lungă de 10–15 cm. Frunzele sînt liniare sau rotund eliptice. Florile sînt roz-purpurii și dispuse în verticile reunite în raceme. Partea superioară a corolei este de formă aproape patru-neghidură.

Răspundere: Crește prin pășuni, pe coline uscate, terenuri stînoase, la marginea pădurilor, prin livezi și pe lângă mușuronile de furci.

Înflorire: în lunile iunie – septembrie.

Se recoltează în timpul înfloririi partea ierboasă și verde a plantei *Herba thymi serpylli*.

Se usucă la umbră, în încăperi bine aerisite, la o temperatură de cel mult 40°C, pentru a se evita pierderea substanțelor aromatice pe care le conține. După uscare planta trebuie pstrată în saci de pînză în încăperi ferite de umezcală.

Condiții de recepție: Drogul nu trebuie să aibă rădăcini și părți lemnos.

Principii active: Ulei volatil (care conține carvacrol și timol), acizii cafeic și rozmarinic, tanin și un principiu amar (serpilina).

Acțiune farmacologică: Colagog, coleretic, antihelmintic, sedativ, antiseptic-intestinal, diuretic.

Datorită uleiului volatil — are proprietăți expectorante, care calmează spumele căilor respiratorii — în tusea convulsivă, bronșită, răgușeli, astm. În bronșite, astm, se asociază cu frunze de podbal, frunze de pătlăgînă, aalbă și ciuboșica cucului.

Avînd o acțiune antiseptică puternică, ceaiul este eficient în afecțiunile inflamatorii ale ficatului și rinichilor.

Cimbrisorul de grădină (*Thymus vulgaris*) crește mai înalt — pînă la 50 cm.

Ambele plante au același proprietăți medicinale.

Notă: În afecțiunile căilor respiratorii se utilizează cimbrisorul asociat cu pătlăgîna. Se face ceai în proporții egale.

Se indică în tuse convulsivă, astm bronșic, tuse productivă. Acest ceai se prepară proaspăt și se beau 4 căni pe zi.

În pneumonie se ia cîte o linguriță în fiecare oră.

coada-șoricelului, culese pe vreme însorită și uscată, se pune pe zona afectată, iar în timpul zilei se beau cu înghițituri rare, 2 căni de ceai de cimbrisor. Dacă apar spasme, se va utiliza și o pernă umplută cu pedicula.

În coalescență după febra tifoidă, afecțiuni infectocontagioase, se face baia de cimbrisor 20 de minute.

Uleiul de cimbrisor se utilizează în paralizie, infarct, scleroza multiplă, atrofie musculară, reumatism, luptă și colici abdominale.

Tinctura de cimbrisor se utilizează pentru masaje, frecții, pentru fortificarea membrilor copiilor debili.

Este eficientă în paralizii, scleroza multiplă.

Băi cu cimbrisor se recomandă copiilor nervoși precum și persoanelor care suferă de stări depresive, irascibilitate.

Cimbrisorul se recomandă pentru crize de epilepsie — 2 căni pe zi — se bea 3 săptămâni cu pauză de 10 zile, tot anul.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită se lasă 1/2 minute și se strecoară.

Baia: 250 g cimbrisor pentru baie completă.

Tinctura: Ierburile înflorite, culese la amiază pe soare, se pun — fără să se preseze — într-o sticlă, peste ele se toarnă vodcă de 40°C, iar sticla se ține la soare 14 zile, sau într-o cameră la o temperatură mai ridicată. Cu această tinctură se fricționează sau se masează musculatura membrilor și coloana vertebrală, în leucoveerit (scleroza în plăci).

CINCI-DEGETE (*Potentilla reptans*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Iarba-degetelor

Descriere: Plantă ierboasă, tîrîtoare, perenă, are frunze digitiforme, compuse din 5 foliole scule.

Florile sînt galbene. Înfloresce în mai — august.

Răspîndire: Crește sălbatică, prin locuri umede.

Produsul vegetal folosit: Planta întregă, *Herba potentillae reptans*.

Recoltare: Mai — septembrie.

Acțiune farmacologică: Antidiareic, antitermic, antireumatismal, antiinflamator, anti-hemoragic.

Indicații terapeutice: Diaree, stări febrile, reumatism, gingivite, hemoragii.

Mod de utilizare: Sub formă de infuzie, se administrează intern, 2 — 3 căni pe zi, iar extern ca și gargarisme.

CIUBOȚICA CUCULUI (*Primula officinalis*) Fam. Primulaceae

Denumirea populară: Țîța oii, Țîța vacii, Anghiceii

Descriere: În primele zile ale primăverii apare o rozetă de frunze ovale, zbucite, păroase și mult îngustate la bază; din mijlocul acestor rozete foliare iese în luna aprilie tulpina floriferă, uneori catifelat-păroasă, înaltă pînă la 20 cm, lipsită de frunze, terminîndu-se cu o înflorescență umbeliformă, multifloră. Florile galben-aurii, cu 5 petale unite, cu un miros de miere, sînt aplecate, situate ca bobetele în vîrfurile tulpinilor fără frunze.

Răspîndire: Prin poieni și rareți, din zona colinară pînă în cea subalpină, rară la cîmpic, înfloresce devreme primăvara.

primulae. Rădăcinile se recoltează înainte ca planta să se vestejească complet, în aprilie — octombrie, sau toamna tîrziu, în septembrie — octombrie, iar florile se recoltează în aprilie — mai.

Rădăcinile se spală și se usucă cît mai repede, fie la soare, fie în încăperi bine aerisite. Florile se recoltează cînd sînt complet dezvoltate, în lunile aprilie — mai, cu sau fără caliciu. La recoltare, florile se așază cu multă grijă în coșuri și se usucă întinse în straturi subțiri pe turtie, în încăperi întinse și aerisite. Florile trebuie să fie bine uscate, căci altfel mucegăiesc. După uscare se păstrează în saci, ferite de lumină și umezeală.

Principii active: Saponozide, triterpenoide, flavonoide (Vit. C).

Condiții de recepție: Florile trebuie să fie izolate, de culoare galben-deschisă și să nu aibă peduncul floral. Caliciul trebuie să aibă culoarea verde caracteristică.

Rădăcinile trebuie să fie de culoare albă-gălbui, să aibă miros caracteristic și nu trebuie să fie amestecate cu resturi de tulpină.

Acțiune farmacologică: Expectorant, emetic, secretolitic, sedativ.

Indicații terapeutice: Bronșite, pneumonii, afecțiuni nervoase, insomnii, afecțiuni reumatice, afecțiuni cardiace. Pentru insomnie se prepară un ceai făcut din: Rp. / 50 g ciuboțica cucului, 25 g lavandă, 10 g sunătoare, 15 g conuri de hamei, 5 g rădăcini de valeriană.

Peste o linguriță cu vîrf din acest amestec se toarnă 1/4 l apă clocotită și se infuzează timp de 3 minute. Acest ceai se bea foarte cald, înghițitură cu înghițitură, înainte de culcare; dacă se simte nevoia, se îndulcește cu puțină miere. Este indicată în migrene, cardiopatie ischemică, pentru eliminarea pietrelor de la rinichi.

Primăvara se recomandă următorul ceai: 50 g ciuboțica-cucului, 50 g muguri de flori de soc, 15 g urzică, 15 g rădăcină de pădărie. Muguri de flori de soc sînt mînușchiul de flori în stare verde nedeschisă.

Se ia o linguriță cu vîrf din acest amestec pentru 1/4 litru de apă fiartă, se infuzează 3 minute. Se poate îndulci cu miere.

Pentru afecțiunile inimii este recomandat vinul de ciuboțica-cucului care se poate prepara primăvara. O sticlă de 2 litri se umple cu flori proaspete de ciuboțica cucului, fără să se preseze, și se toarnă deasupra vin alb pur. Florile trebuie să fie acoperite. Sticla se ține acoperită oecetans, la soare, timp de 14 zile. Pentru crize de inimă, se ia cîte o înghițitură din acest vin, cînd este necesar. Persoanele cu boli de inimă vor lua trei linguri pe zi.

Mod de întrebuințare: Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 1/4 l apă fiartă, se infuzează scurt timp (1/2 — 2 minute).

COADA-CALULUI (*Equisetum arvense*) Fam. Equisetaceae

Denumirea populară: Barba-ursului, Barba-sasului, Coada iepelii,

Coada mînzului, Codlău, Iarbă-de-cositor, Părul-porcuhii

Descriere: Este o plantă perenă, erbacee, lipsită de frunze, cu două feluri de tulpini. Primăvara se dezvoltă tulpinile simple, brune, fertile (poartă, în vîrf, spice cu spori), înalte de 40 cm. Îndată după fructificare, aceste tulpini fertile putrezesc și în locul lor apar tulpini sterile de 60 cm, mai subțiri, verzi, mult ramificate, avînd ramurile laterale dispuse în verticile. Tulpinile sterile apar la începutul verii.

În jurul nodurilor, tulpinile sterile au frunzulițe solzoase, brune, în formă de guleras și sînt rîmurele aciculare (ca frunzele de pin). Aceste rîmurele sînt mai lungi la baza tulpinii și mai scurte spre vîrfurile ei, dar nu sînt mai lungi decît distanța dintre noduri, ceea ce face ca planta în întregime să aibă înfățișarea unui con. În pămînt are un rizom ce crește oblic, purtînd la noduri rădăcini subțiri, precum și niște tubercule.

Răspîndire: Florete, câmpuri, ogoare lutoase și umede, mahuri cu tușisuri. Cele care cresc pe soluri pur argiloase au cele mai bune calități curative. În funcție de loc, planta are un conținut de 3 pînă la 16% acid salicilic, care o face atât de prețioasă. Planta care crește pe terenurile fertilizate chimic nu trebuie utilizată.

Coadă-calului cu ramurile cele mai fine – Coadă-calului-de-pădure *Equisetum sylvaticum* care crește pe marginile pădurilor și crîngurilor, are, de asemenea, proprietăți medicinale.

Produsul vegetal folosit: Tulpinile sterile verzi. *Herbe equiseti* recoltate vînta în lunile iulie – august.

Uscarea se face la umbră.

După recoltare se îndepărtează mai întîi părțile înegrite de lîngă pămînt, apoi herba se pune la uscat, întinsă în straturi subțiri, fie în aer liber, la umbră, fie în încăperi uscate și aerisite, poduri. Se întorc în fiecare zi.

Condiții de recepție: Planta uscată trebuie să aibă culoare verde-deschis, fără părți brunificate, fără tulpini fertile și fără corpuri străine.

Produsul nu are miros, iar gustul este dulceag.

Principii active: Ulei volatil, bionid de siliciu, săruri de potasiu, acid salicilic.

Ațiune farmacologică: bronhodilatator, antimicrobian, antiseptic urinar, remineralizant, diuretic, expectorant.

Indicații terapeutice:

Intern: Insuficiență cardiacă, angină pectorală, diaree, nefrite, tuberculoză, bronșite, anemie, gută, colecistită, reumatism, ulcer gastrointestinal.

Extern: gingivită, epistaxis.

Pentru efectul său de coagulare a sîngelui (oprire a sîngerărilor), este „de neînlocuit” în sîngerări, hemoptizii, (expectoranții cu sînge), hemoragii.

În afecțiuni ale vezicii și rinichilor, cu nisip și calculi, se folosesc ceaiul și băile.

Băile de șezut fierbinți cu ceai de coadă-calului se fac bîndu-se concomitent ceai. În felul acesta este favorizată eliminarea calculilor.

Ajută în caz de acumulare de apă în pericard, pleură sau maladii infecțioase, cu retenție de apă.

Coadă-calului mare sau de rîu *Equisetum maximum* care crește pe malul rîurilor și are tulpina de grosimea unui deget se folosește doar pentru băi de șezut.

Coadă-calului-de-cîmp sau de pădure se utilizează pentru ceaiuri luate intern.

Pentru catar dureros al vezicii urinare un remediu bun este un decoct de coadă-calului: bolnavul se înfășoară într-un halat de baie și lasă aburul cald al decoctului să acționeze asupra vezicii, timp de 10 minute. Se repetă de mai multe ori.

Băile de abur, fierbinți, cu coadă-calului sînt eficiente și la persoanele în vîrstă care au tulburări la urinare și dureri.

Pentru erupții și prurit (mîncărime) ajută foarte mult băile și compresele cu decoct de coadă-calului.

Spălăturile și băile cu coadă-calului sînt utile în caz de panarițiu, carii, plăgi vechi supurînde, proeminente osoase la călcîie (pîteni), fistule, sicozisul bărbii, herpes.

Pentru hemoroidi dureroși și noduli hemoroidali se utilizează terciul.

Pentru sîngerări persistente ale nasului (epistaxis) se aplică o compresă realizată dintr-un decoct răcit de coadă-calului.

În mod normal se utilizează 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă, dar pentru sîngerări este nevoie de 2–3 lingurițe cu vîrf la cană de 250 ml.

Coadă-calului, împreună cu Ventrîica, este un bun remediu pentru prevenirea aterosclerozei și amneziei.

Tinctura de coadă-calului este un remediu în transpirația picioarelor. Cu această tinctură se fricționează picioarele bine spălate și uscate și se bea cu 30 de minute înainte de masa de dimineață 1 cană de ceai de coadă-calului.

Pentru mîncrășă, pîrul se spală zilnic cu decoct de coadă-calului, apoi pielea capului se masează cu ulei de mîslină.

Pentru Euzoreis se utilizează ceai de coadă-calului și sunătoare, bîndu-se 2 cîni pe zi. Ceai, sub formă de gargară, se folosește în caz de amigdalită, vegetații adenoide, stomatite, gingivoragii, fistule.

Pentru leucoree (scurgeri albe la femei) se utilizează băi de șezut.

Coadă-calului este un bun remediu pentru bronșita cronică și tuberculoză pulmonară. Rezultatele ultimelor cercetări, potrivit biologului austriac RICHARD WILLFORT, justifică presupunerea că: „Tumorile sînt inhibitate în creșterea lor și în final sînt eliminate, prin utilizarea ceaiului de coadă-calului pe perioada îndelungată de timp”. Se utilizează și cataplasme de coadă-calului încălzite la abur, aplicate pe tumori.

În cazurile de rigiditate a coloanei vertebrale, din cauza contracturii mușchilor paravertebrali, băile de șezut sînt eficiente.

În caz de depresie, manii, irascibilitate, se indică băile de șezut de 3 ori pe săptămînă.

În aceste cazuri se beau și ceaiuri de coadă-șoricelului, urzici, iar dimineața și seara, cite o cană de ceai de coadă-calului.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 250 ml apă fierdă se toarnă peste 1 linguriță cu vîrf de coadă-calului. Se infuzează 2 minute.

Pripițe: Un pumn cu vîrf de coadă-calului se pune într-o sită care se suspendă deasupra unei oale în care fierbe apa. Cînd planta este fierbinte și înmuiată, se înfășoară într-o bucată de pînză și se aplică peste partea afectată. Se va menține caldă. Peste pripițe se aplică o folie de plastic, iar apoi se înfășoară cu un fular de lînă.

Baie de șezut: 100 g coadă-calului se pune în apă rece și se lasă la macerat 12 ore, apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa de baie. Pentru o baie e nevoie de o găleată de 5 litri, plină cu plante proaspete. Baia se face timp de 20 de minute. Se poate folosi un lighean mare sau o cădiță. Regiunea inimii trebuie să fie afară din apă. Este important ca bolnavul să fie îmbrăcat. Sus, în halat de baie, apoi un pulover gros, iar în picioare, șosete groase de lînă. Bazinul fiind în apă se masează ușor, de 2–3 ori, regiunea abdominală de sus în jos, apoi dinapre lojile renale în jos spre vezica urinară. După baie, nu vîi ștergeți, ci, încă ud, îmbrăcați halatul de baie și stați în pat pentru a transpira, timp de o oră. Apa de baie se poate utiliza încă de 2 ori, refacîndu-se.

Tinctura: 10 g coadă-calului proaspătă se macerează în 50 ml vodcă de 40°. Se ține la soare sau într-un loc la cald, timp de 14 zile. Se agită zilnic, apoi se strecoară. Se poate pune la 1 l vodcă și coadă-șoricelului, gîlbenele, tatânească, traista-ciohanului, cite o mîna din fiecare plantă.

Compresă de pulpă: Coadă-calului proaspătă se spală bine și se zdrobește cu tocătorul de lemn.

COADĂ-ȘORICELULUI (*Achillea millefolium*) Fam. Compositae

Denominare populară: Aluncele, Șoricine

Descriere: Plantă ierboasă, vivace, aromatică, înaltă de 20–70 cm și cu tulpina puțin păroasă. Are două feluri de tulpini sericee, unele mai groase florifere, foliate, ramificate la partea superioară și terminîndu-se cu capitule formate din flori mici și altele sterile, purtînd numai frunze.

Frunzele sînt alterne, sesile, lanceolate, penat-sectate, mai mult sau mai puțin pîrtoase și cu miros aromat și gust amar astringent. Florile sînt grupate în capitule ovoide reunite la rîndul lor în corimb la extremitatea tulpinii. Fiecare capitul conține 5—6 flori marginale: pentamere, ligulate, tridinate, de culoare albă, uneori roză pînă la roșie și flori inferioare regulate, tubuloase, cu 5 stamine. Fructul este o achenă. Înflorința în luna iunie, pînă în septembrie.

De la această plantă se recoltează florile — culesc la amiază — *Herba millefolii* țîra peduncul, în timpul înfloririi, sau planta întreagă *Herba millefolii*, fără rădăcină.

Uscarea se face la umbră, în încăperi aerisite sau în aer liber, pe rame acoperite cu hîrtie.

Condiții de recepție: Florile nu trebuie să aibă fructificații și nici peduncule. Culoarea florilor după uscare trebuie să fie albă-gălbui.

Principii active: Ulei volatil, cineol, borneol, pinen, limonen, cariofilen, azulen, achileină, acid achileic, acizi organici, formic, acetic, protoinic, valerianic, alcool etilic, metilic.

Acțiune farmacologică:

Intern: Bronhodilatator, expectorant, antispastic bronșic, diminuează secrețiile gastrice, dezinfectant și calmant gastrointestinal, antispastic biliar, decongestiv hemoroidal, analgetic, hemostatic.

Extern: Calmant antiinflamator și dezinfectant (băi sau comprese).

Indicații terapeutice: Anorexie, enterocolite, gastrită, colici hepatice, bronșite, hipermenoree, dismenoree (reglează hemoragiile abundente și calmează durerile), hemoroidi, claustru.

Pentru viermi intestinali — infuzie din 10 g plantă la 100 ml apă. Se bea dimineața înainte de masă.

Se recomandă și în stările alergice.

Extern: În arsuri, plăgi supurate, ulcere varicoase, eczeme, sub formă de băi sau comprese, iar în abcese dentare, gargară. Pentru băi: 30—60 g plantă la 1 l apă. Se adaugă și rădăcină de lăstineasă.

Are proprietatea de a regenera țesuturile.

Pentru hemoroidi se recomandă un amestec de coada-șoricelului cu frunze de urzică, intern, 2—3 căni pe zi. Planta are o mare importanță pentru afecțiunile genitale ale femeilor, recomandîndu-se cure cu ceai de coada-șoricelului.

În cazuri de cancer uterin se beau 4 căni de ceai pe zi.

În anorexie, băile de șezut cu coada-șoricelului vindecă.

Este indicat și în: onurezis leucoree (scurgeri albe), recomandîndu-se 3 căni de ceai pe zi.

Pentru fibron uterin se vor face băi de șezut cu ceai de coada-șoricelului.

Petele tinere, cărora nu le-a venit menstruația, li se recomandă o cană de ceai de coada-șoricelului, pe stomacul gol, înainte de masa de dimineață pînă la instalarea ciclului. Pentru femeile care sînt la menopauză, ceaiul este calmant.

În nevrite se fac băi de mîini și de picioare cu coada-șoricelului. Ceaiul de coada-șoricelului este indicat și în ameteli, greață, dureri oculare, lacrimare, cefalee.

Migrena cauzată de schimbări de vreme este adesea ameliorată după o cană de ceai de coada-șoricelului, băut cald, cu înghițituri rare. Dacă ceaiul se bea regulat, migrena poate dispărea.

Acționează direct asupra măduvei osoase, stimulînd reînnoirea sîngelui. De aceea se recomandă în afecțiuni ale măduvei osoase, leucemii. Se bea ceai, se fac băi și frecții cu tinctură de coada-șoricelului.

În cancer pulmonar se recomandă ceai de coada-șoricelului, băut dimineața și seara, împreună cu rădăcină de obligeană, care se mestecă în timpul zilei.

Ceaiul este eficient în: hemoroidi care sîngerează, hematemeză, melasă, arsuri la stomac (pirozis).

Ceaiul remediază lipsa de apetit, elimină balonarea și crampele stomacale, este util în afecțiuni ale ficatului, inflamații ale tractului gastro-intestinal și reglementează scaunele.

Deoarece coada-șoricelului ajută în afecțiuni circulatorii și spasme vasculare, se recomandă în cardiopatia ischemică (angina pectorală).

Este indicat și în afecțiuni renale.

O alifă preparată din flori de coada-șoricelului se utilizează pentru hemoroidi. Băile de șezut sau spălarea cu un decoct de coada-șoricelului elimină mâncărimea vaginală (prurit vulvar).

Mod de întreținere:

Infuzie: 250 ml apă fiartă se toarnă peste o linguriță cu vîrf de plantă. Se lasă 1/2 de minut și se strecoară.

Tinctură: Florile de coada-șoricelului, culesc pe vreme însorită, se așază într-o sticlă, se toarnă peste ele vodcă de 40°C, apoi se lasă acoperite la soare, timp de 14 zile, după care se strecoară.

Alifă de coada-șoricelului: 90 g unt nesărat sau untură se pun la încălzit, se adaugă 15 g flori de coada-șoricelului proaspăt culesc și tăiate fin și 15 g frunze de zmeur, tăiate fin. Se amestecă pînă se topește grăsimea și se lasă de pe foc. Se lasă 12 ore acoperite. În ziua următoare se reîncălzește, se strecoară printr-o bucată de pînză și se toarnă în borcane curate, păstrîndu-se la frigider.

Baie de șezut: 100 g coada-șoricelului (planta întreagă) se lasă la macerat în apă rece, timp de 12 ore, după care se încălzește pînă la fierbere și se adaugă în apa de baie.

CREȚIȘOARA (*Alchemilla vulgaris*) Fam. Rosaceae

Descriere: Planta erbacee, vivace cu tulpină rotundă, moale și ușor pîrtoasă. Crește prin pășuni, începînd din regiunea dealurilor, pînă în zona alpină (pășuni, livezi și crînguri). În pămînt are un rizom din care iau naștere frunze bazilare, lung petiolate, cu limbul palmat-lobat și marginea dințată, deseori diminețată avînd picături de rouă pe margine.

Frunzele sînt alterne (una deoparte a tulpinii și alta de partea cealaltă, dar mai sus), mari, alburii pe partea de dedesubt, tulpina seriană înaltă de 10—30 cm subțire, cilindrică, cu nuanțe de albastru, care poartă frunze mult mai mici, reniforme palmat-lobate și se termină cu numeroase flori mici galben-verzi, așezate în mînușchiori pe vîrfurile ramurilor, lipsite de corolă, cu două serii de sepale, adică un calic și un calic propriu-zis, fiecare din cîte patru piese. Androeul este format din patru stamine. Fructul este o achenă.

Se culeg pîrțile aeriene ale plantei în perioada înfloririi, lunile mai—septembrie, *Herba alchemillae*. Plantele recoltate se usucă la umbră și se păstrează în saci de pînză, ferite de umezeală.

Principii active: Tanin.

Condiții de recepție: Planta trebuie să aibă culoarea verde specifică și să nu aibă fragmente de rădăcină.

Acțiune farmacologică: Astringent, astringent, tonic și hemostatic.

Indicații terapeutice: Cercetări recente au descoperit importanța plantei în păstrarea sîrînii de către mamă.

Ajută la tulburări menstruale, leucoree (scurgeri albe), tulburări neuro-vegetative în climax, la începutul pubertății, împreună cu ceaiul de coada-șoricelului, în reglarea menstruației.

În cazurile în care, pentru fetele tinere, menstruația nu începe, în ciuda tratamentului medical, crețîșoara împreună cu coada-șoricelului, amestecate în părți egale, poate remedia tulburările. Acțiunea crețîșoarei este astringentă și foarte rapidă și se utilizează ca diuretic și ca remediu întăritor al inimii.

După extracția destilare, ceaiul de crețșoară este recomandat ca ulei dietetic cele mai bune remedii. Se clătește gura de mai multe ori. Căminu ajută și în cazurile de anemie. Pentru leziunile de după naștere, frământarea musculară a abdomenului la femeile multipare, pentru fortificarea foetusului și a uterului, crețșoara este de mare ajutor. Femeile cu tendința de avort spontan beneficiază de asemenea de ceai cu ceai de crețșoară. Ele trebuie să înceapă să bea acest ceai, începând din luna a III-a de sarcină. Este un remediu al tuturor tulburărilor femeilor și, împreună cu iustă-ciohanuliu, ajută chiar în cazurile de cădere a uterului și în timpul, când în care se vor utiliza 4 căni de ceai de crețșoară, pregătut pe cili posibili din plante proaspăt culese și băut în tot timpul zilei, înainte de mese cu înghițituri mici. Se recomandă, de asemenea pentru lăuze.

Partile afectate se masează cu unguent de traua-carbanului pentru căderea uterului. masajul este în sus, din regiunea pubiană spre rebordul costal. În plus se fac băi de seziu din ceai de coada-șorciului (100 g plantă pentru o baie), 3 băi pe săptămână. Apa de baie reînălțată poate fi utilizată de două ori (vezi capitolul băi).

Strămoșii noștri utilizau planta ca un remediu pentru rani interne și externe și pentru epilepsie. Zdrobite și aplicate extern vindecă rani, înțepături și tăieturi.

La altitudinea de peste 1000 m crețșo (Alchemilla alpina), sau crețșoara-de-pădure, care crește pe calcare și pe bazalt. Are frunze argintii pe dos. În cazuri de obezitate se vor bea două plăci la trei căni pe zi. Este indicată și în anorexia și diabet.

(copii slabi se fortifică dacă în apa lor de baie se adaugă crețșoara, mai ales varietatea de munte. Pentru o baie se utilizează aproximativ 250 g plantă).

Crețșoara împreună cu traua-carbanului se utilizează pentru atrofia musculară, miofasciită, sclerita multiplă, miocardita, se bea ceaiul, iar extractul se utilizează cataplasma).

Mod de întreținere:

Infuzie: 1/4 litru apă fiartă se toarnă peste o linguriță cu vîrf de plantă, se lasă să infuzeze puțin timp (1/2 min. - 2 min).

Aplicație cu plantă: O cantitate corespunzătoare de plantă proaspătă se spală și se zdrobește și se aplică pe partea afectată.

Baie: Pentru o baie completă, 200 g plantă uscată sau echivale pomai cu vîrf de plantă proaspătă se lasă să stea într-o gălăcită cu apă rece, timp de 12 ore, după care se încălzește și lichidul se adaugă în apa de baie (vezi capitolul Apa în profilaxia și terapia bolilor).

CUSCRIȘOR (*Pulmonaria officinalis*) Fam. Boraginaceae

Denumirea populară: Plămîntică, Mierca urului

Descriere: Plantă ierboasă, perennă. Frunzele sînt eliptice sau ovale, uneori cu pete albe. Florile sînt la început roșii, apoi albe, iar la sfîrșitul înfloririi albastre. Înflăcărește în martie - aprilie. Este o plantă meliferă.

Răspîndire: Crește prin păduri, locuri umbroase și umede.

Produsul vegetal folosit: planta întreagă, fără rădăcini. *Herba pulmonariae*

Principii active: săruri de potasiu, acid salicilic, tanin, mucilagin, saponine, alantoină.

Recoltare: Se adună în timpul înfloririi. Frunzele se pot recolta și după înflorire. Usarea este bine să se facă cîm mîm repede, la soare sau aer cald.

Ațiune farmacologică: Emolient, expectorant, diuretic, astrigent, hemostatic, sedativ, vulnerar.

Indicații terapeutice: Gripă, faringită, bronșită acută și cronică, T.B.C. pulmonar, hemoragii, stări febrile, diaree, afecțiuni ale aparatului urinar plăm.

Mod de utilizare: 3 linguriță cu vîrf se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi.

FENICULUL (*Foeniculum vulgare*) Fam. Umbelliferae

Denumiri populare: Moluză, Anason-mare, Chimie-dolce, Anason-dulce, Săcarea-de-grîdă

Descriere: Plantă ierboasă, biennală sau perennă. Are tulpină dreaptă, înaltă pînă la 2 m, cilindrică, în striată longitudinal, fistuloasă și ramificată, începînd de la bază. Frunzele de la bază au petiol lung. Sînt întregi, rotunde, în formă de rinichi și creste. Frunzele pedunculare din spate sînt trifoliate. Florile, galben-aurii sînt mici, regulate, pentamere și dispuse în umbel mari terminale. Fructele sînt ovoidale, puțin turtite lateral. La maturitate au culoare cenușie sau brun-verzui, cu miros plăcut, caracteristic, aromă și gust dulceag, ușor arzător.

Răspîndire: Este o plantă de cultură.

Produsul vegetal folosit: Fructele. *Fructus foeniculi* recoltate la completa lor maturitate.

Principii active: Ulei volatil - anetol, estragal, fenonol, lipide, alburn, zahăr, mucilagin, substanțe amare.

Ațiune farmacologică: Antiinflamator, antiseptic, carminativ, sedativ, diuretic, galactogog, expectorant, sudorific, antispasmodic.

Atenție! În cantitate mare, la femei, produce hemoragii uterale.

Indicații terapeutice:

Intern: Astm bronșic, bronșite, tuse convulsivă, balonări abdominale, anorexie, colici abdominale, dispepsie, enterocolită, insuficiență pancreatică, hipoglicemie.

Extern: Laringite, faringite, amigdalite, infecții oculare, hematom.

Mod de utilizare: Pentru copii - 5 - 6 fructe zdrobite - iar la adulți 1/2 linguriță de fructe - în 200 ml apă clocotită. Se infuzează 1/2 minut și se strecoară.

În stări anemice se administrează următorul Rp: fenicul 2 g, măgheran 2 g, mentă 2 g.

Se infuzează 3 minute în 1 l apă clocotită. Apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Extern: Infuzia cîntărită din 2 lingurițe se amestecă, infuzată 2 minute în 250 ml apă clocotită, se utilizează sub formă de gargară, în laringite, amigdalită, sau sub formă de aplicație locală (cataplasme), facilitînd cicatrizarea plăgilor.

FRASINUL (*Fraxinus excelsior*) Fam. Cleaceae

Descriere: Arbore înalt de 10 - 30 m, cu frunze imparipennate, compuse din 7 - 13 foliole scurte. Înflăcărește înainte de a se dezvoltă frunzele în aprilie - mai. Florile sînt lipsite de înveliș floral. Fructul este o samară.

Răspîndire: Crește spontan, prin păduri, lungi, etc., locuri umede.

Produsul vegetal folosit: Coaja și frunzele (*Cortex et Folia Fraxinis excelsioris*).

Principii active: Mentin, mucizi, cvercitol, acid malic, gume, ulei volatil.

Recoltare: Coaja se recoltă în aprilie - mai, de pe crengile și rădăcinile uscate (de cel mult 4 ani). Frunzele se adună în mai - iunie. Dacă se folosesc imediat, proaspete, se pot recolta în orice timp al anului. Usarea se face la umbră.

Mod de ațiune: Sudorific, emolient, coleretic, catartizant, laxativ, antiinflamator intestinal, analgetic, antireumatismal, diuretic, astrigent.

Indicații terapeutice: În colicose, angiocolite, ulcer, afecțiuni intestinale, diaree, afecțiuni renale, gută, reumatism, boli de piele.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriță frunze, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 2 - 3 căni pe zi.

Decoct: 50 g se coarță la 1 l apă, se fierbe 4 minute și se infuzează 10 minute. Se beau 3 cinci pe zi. Decoctul este foarte eficient în gută, reumatism, diaree.

FUMARIȚA (*Fumaria officinalis*) Fam. Fumariaceae

Denumirea populară: Fumul-pământului, Iarbă-de-carcă, Săltărea

Descriere: Plantă anuală, pitică, verboasă, înălț de 20–70 cm, glabră, cearșă. Frunzele sînt imparipennate, cu segmente lanceolate, verde pal. Florile sînt rozacee, violet, purpurii, violet, albe spre bază și roșii la vîrf, dispuse în raceme terminale. Înfloresc în mai–septembrie. Fructele sînt mici, globuloase.

Răspîndire: Crește pe locuri ruderale sau cultivate.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă fără rădăcină. *Herba fumariae*, recoltată în timpul înfloririi.

Principii active: Acid fumaric, fumarici, alcalizi, K, tanin.

Acțiune farmacologică: Sedativ, depurativ, tonic, colagog și coleretic, laxativ, febrifug, aperitiv, calmant, hipnotic.

Indicații terapeutice: Astenie, dichinezii biliare, colicile biliare, cefalee, acțiune hepatică, constipație, obezitate, amenoree, ateroscleroză, febră, hipotensiune arterială, afectiuni renale, oligurie, eczemă, senzație aritmică.

Mod de utilizare:

Infuzie: Se prepară o infuzie slabă din 3 grame plantă la 1 cană apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 cinci pe zi.

Ceaiul mai concentrat și folosit în cură prelungită are efect hipotenziv și de pierdere ponderală. Trebuie administrat cu prudență, deoarece la cure prelungite poate avea efect hemolizant.

M. Multa menționează că modul de acțiune al plantei diferă în raport cu timpul de administrare.

Administrat zilnic, în primele 8 zile are efect tonic, aperitiv și depurativ. Se fac 2–3 cure de 8 zile cu pauză între cure de 10 zile. Continuă cura, peste 8 zile, pînă la 20 de zile, acțiunea ei este calmant și hipnotic, determinând somnolență și o încetare a circulației sanguine.

Decoct: Se prepară din 60 g plantă care se fierbe 4 minute, în 1/2 l apă, apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se badijonează regiunea cu eczemă sau acnee de 2 ori pe zi.

GĂLBENELE (*Calendula officinalis*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Călimcă, Filimă, Filimă, Gălbenele.

Hilumcă, Roșoară, Rușuță, Rusuță

Descriere: Plantă erbacee, anuală, cu cufpina ramificată, tufoasă, înălț de 30–70 cm. Frunzele inferioare aproape spatulate, cele superioare oblonge, lanceolate, atenuate în petiol, lungi de 5–12 cm, mai mult sau mai puțin păroase, pe ambele fețe, pe margini ușor dințate sau aproape întregi. Flori galben-portocalii sau galben-roșietice sînt dispuse în capitule terminale mari, alcătuite din flori lingulate îndrătate, pe margini de culoare galben-portocalie și flori centrale tubuloase. Înfloresc din mai pînă în septembrie. Rădăcina este pivotantă. Planta se găsește în grădini părăsite sau cultivate.

Produsul vegetal folosit: Se utilizează fie numai florile marginale (Flores Calendulae sine receptaculis), fie întregul capitul (Flores Calendulae cum receptaculis). Ambele

produse au miros slab aromatic, gust amarui-sărat. Se culeg și tulpinile și frunzele. Recoltarea trebuie să se facă pe vreme însoțită, cînd puterile curative sînt potcoțate la maximum.

Există mai multe varietăți: cu capitulele compuse acoperite cu petale, cu stamini de culoare închisă sau deschisă. Valoarea medicinală este aceeași. Pot fi culese proaspete din grădini și utilizate. Se culeg din luna iunie pînă în luna iulie.

Principii active: Saponozide, caroten, calendulină, flavonozide, principii amare, mucilagi, gume, rezine, ulei volatil.

Acțiune farmacologică: Sedativ (crește secreția sudorală), colagog, coleretic, cicatrizant, sedativ, antinfiamator, gastrointestinal, emolient, bactericid și antitrichomonazic.

Indicații terapeutice: Dichiinezii biliare, ulcer gastric și duodenal, diaree, enterocolite.

Ceaiul, cu depurativ și singelui este de mare ajutor în hepatita acută (virală), băut în cantități de 2–3 cinci pe zi.

Ulceratul canceros, tumorile canceros, sînie supurînd care nu se vindecă, se spală cu o infuzie din părți egale de gălbenele și coada-calului.

Se va utiliza o lingură cu vîrf din acest amestec la 1/2 litru apă.

Ceaiul este de asemenea un bun remediu pentru infecții urinare.

În inflamația tractului gastro-intestinal (gastroduodenite, colicile, ulcere), ceaiul se beau 3 cinci pe zi.

Ceaiul făcut din flori proaspete de gălbenele este adjuvant în tratamentul febrei paratifoide și P.E.S.

Mod de înmuiere:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă. Se beau 4 cinci pe zi.

Extrac: Baza de seară 2 pumni plini cu plantă proaspătă sau 100 g plantă uscată, pentru baza de seară (vezi noțiuni generale).

Spălare: Spălatură vaginală în infecții cu Trichomonas vaginalis, și în ulcerat și antinfiamator în tratamentul plăgilor arsurilor, degerăturilor și al ulceratului.

Se pune 1 linguriță cu vîrf de plantă la jumătate litru apă fiartă, se infuzează 2 minute (acoperit): se folosește uşor caldă (35°C).

Alifia: 400 g margarină, untură sau altă grăsime. Se pun 2 pumni plini cu vîrf de plantă tăiată mărunt cu cuțitul, flori, cufpina, frunze. Planta se reciclează cu cufpina și flori, se spală, se scurge de apă și se pune în grăsimă uşor să se încălzească, nu fierbe. Se amestecă cu o lingură de lemn și se usă acoperită 12 ore cu focul mic. A doua zi se reîncălzește și se strecoară prin pînză sau tifon. Si untura se pune în borcan, la frigider. Aceasta este alifia. Remanente de plantă se pun la alt foc, la frigider și se folosesc sub formă de cataplasme, de 3–4 ori.

Alifia se întinde în crevatură, în contuzii, entorse, varice, flebite, ulcere varicoase, hemoroid, plăgi rîdite, cicatrice post-operatorii, tumori adenopar, fisuri, degerături, arsuri, ganglioni, mîni, ulcerat și sin, chiar dacă acestea sînt maligne.

Sacul proaspăt: Frunzele tulpinilor floride se spală și, ude, se pun în centrifuga de suc. Sacul obținut se pune într-o sîciuță la frigider și se folosește pentru badijonați în caz de prurit intens, în scabie (rîie).

Se utilizează cu succes în cancerul pielii.

Cu ajutorul alifiei pot fi eliminate cu ușurință și crustele din nas.

Ornamente: Se apăsă compresii cu aperitiv, răcoare, se dă un prealabil cu alifia de gălbenele. În cazul tumorilor se poate aplica alifia în strai gros. Infecție fungică în zona genitală, cu prurit intens (mîncărimi), se tratează cu băta cu decoct din plantă proaspătă: 5 linguri plantă uscată sau 2 pumni plini cu plantă proaspătă pentru baie, cu durată de 10 minute. Plantele se pot folosi de 3–4 ori.

GHINTURA (*Gentiana lutea*) Fam. Gentianaceae

Denumiri populare: Dăjura, Estura, Isjura, Ochianca

Descriere. Plantă ierboasă, perennă, înaltă de 40–140 cm, cu frunzele opuse, întregi, eliptice, late. Florile galbene sînt dispuse cu vîrful tulpinii la subțoara frunzelor. Fructul este o capsulă. Planta se dezvoltă încet, începînd să ufkă numai numai din anul al treilea, sau uneori chiar numai din anul al zecelea. O parte din tulpină se dezvoltă în pămînt, dînd naștere unui rizom gros și lung pînă la 1 m. Rizomul, la suprafață, este încrețit și de culoare roșie brunie, iar la interior galben-roșietic, chiar portocaliu.

Răspîndirea. Crește prin fîcșele și pășunile din regiunea montană și subalpină. Fînd o plantă rară, este declarată monument al naturii.

Produsul vegetal folosit: Rizomul și rădăcina — *Rhizoma et radix gentianae*.

Principii active: Heterozide amare gentiopicroina, amarogentina, tanin, bolonide, gentianina, substanțe colorate — gentisama.

Recoltarea: Se adună în martie-aprilie sau septembrie-octombrie. După ce se îndepărtează rădăcinile subțiri și se curăță bine de pămînt, materialul recoltat se muce înreg sau tăiat în bucăți lungi de 2–3 cm.

Nu se spală, cîci spălarea îngreunează uscare, care trebuie să se facă numai la umbră, alfel se deteriorează valoarea drogului.

Acțiune farmaceutică: Stomahic, tonic amar, colagog, antihelmintic, febrifug.

Indicații terapeutice: Dischinezii biliare, paralizări intestinale, anorezie, din alacenta, anemie, febră.

Mod de utilizare: Ca decoct se fierbe o lingură de pulbere din rădăcină, la 1/2 l apă, 15–20 minute. Se înecoră și se bea în trei reprize pe zi, înainte de a mîncă.

Sub formă de pulbere se ia cîte un vîrf de cuțit de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Infuzura se prepară macerînd 1 linguri de pulbere de rădăcină într-o vîclă de cultare închisă de alcool 40–70°C. Se ia 10–14 rîc, agîtîndu-se bine vîclă. Se bea 10–15 picături pe zi.

Este eficientă în vîrsături, rău de mișcare obișnuit, depresie stîrî conflictuale. La persoanele care suferă de rău de mișcare se administrează 5–10 picături, înainte de călătorie.

Vinul tonic se prepară amestecînd 3 linguri de pulbere de rădăcină, cu 60 ml alcool 40–70°C. Se lasă o zi după care se adaugă 1 l vin. Se agîtă bine de 3–6 ori, timp de 10–14 zile. Se ia cîte o lingură înainte de masă, la aperitiv. Această acțiune farmaceutică o au și speciile *Gentiana pannonica*, cu flori purpuri-fochuse; *Gentiana punctata*, cu flori galbene deschise și purpuri-punctate; *Gentiana asclepiadea*, care crește prin păduri și *Gentiana cruciata*, răspîndită în toată țara noastră, în regiunile de mînt.

Sub diferitele forme de utilizare nu se administrează cure prelungite, deoarece dă tulburări digestive, vîrsături, amețeli, convulsii, obnubilare.

HAMEIUL (*Humulus lupulus*) Fam. Cannabaceae

Descriere. Este o plantă vivace, cîltărătoare pe arbori. Crește prin huști, crînguri, păduri, zăvoane, pe lîngă ziduri, garduri etc. Tulpina lui este așezată încrețită și agîtîntare iar frunzele sînt pețiolate, cîte două la nod, opuse, și cu 3–5 lobi, iar frunzele vîrș-de-sic crespate și cordate la bază. Are două feluri de flori (mașculie și femele). Florile femele sînt formate din numeroase frunzușe galbene-verzi, așezate la jurul axei. Ele sînt grupate în inflorescențe de formă ovală (conuri sau stroboli) și au o lungime de 2–3 cm. Florile

mașculi sînt verzi, dense, dispuse în cîrchine pe plantă. Fructele sînt globuloase, puțin burtite, de culoare brun-deschis și cu o grosime de oca 2 mm. La baza bracteeilor (frunzușelor) și pe suprafața frunzelor se găsesc numeroase glande de culoare galben-portocalie, care conțin un ulei rășnos, cu miros caracteristic. De la Hamet se recoltează vîrfurile vegetative și conurile femele. — *Synonymes et strobili lupuli*.

Recoltare. Se face la timpul bălănturii, între august și culeg în coșuri sau răculețe, ca să nu se presceze și să nu se uscarească. Immediat după recoltare, ele trebuie scoase din coșuri sau saci și puse la umbră într-o încăpere curată, pentru a se răcori. După ce se răcorește, conurile se usucă în straturi foarte subțiri, pentru a se usca perfect. În nici un caz conurile nu se pot usca fără să fi fost în prealabil răcorite (vînturile nore cu mînt). În caz contrar, după uscare, ele capătă o culoare brună, drogul pierzînd din valoare. Astfel uscat, drogul se păstrează în lăzuri clăptuite cu hîrtie, bine presat, puse în încăperi uscate și răcoroase.

Condiții de recepție. Se admit numai conurile, care după uscare au culoarea galben-verzie. Conurile trebuie să fie uscate, iar bracteele să nu fie desfășurate de pe conuri, cîci în acest caz se pierde o parte din principiu activ — Lupulina. Pădureculul să nu fie mai lung de 1 cm.

Principii active: Conurile conțin ulei volatil, sesquiterpene, ester valerianic, rezine, lupulina, humulona, substanțe minerale: tanin, derivați flavonici, substanțe caurogene.

Acțiune farmaceutică: Antispastic, stimulează secreția gastrică, diuretic, antihemoragic, bacterostatic. Acțiune moderată asupra funcțiilor genitale: se utilizează în combaterea hîmoragiei, mînosmînii, spermatoriei (prin acțiunea lupulinei).

Exemplu: Anemepic

Indicații terapeutice: Insomnie, tuberculeză, anorezie, nevroză cu anxietate, trichomonos vaginală, acnee, seboree.

Mod de întrebuintare:

Mod de infuzie: Infuziv — o lingură și jumătate de conuri la 200 ml apă clocotită, se bea fracționat în 3 reprize în decursul unei zile. Infuzarea este de 2 minute. **Conșifer** — o lingură de conuri la 200 ml apă clocotită. Infuzare 2 minute. Se bea scara la culcare.

Pădure: 10 g conuri se macerează în 90 ml alcool de 90°. Se administrează 2–4 g pe zi.

Exemplu: Infuzie. Acnee, seboree, 4 g% sub formă de comprime, spălkuri vaginale, 1 g%.

Latărită timen sau vîrfurile vegetative constituie un medicament antispastic și diuretic, în alimentele se utilizează drept legumă, ca și sparanghelul.

Pe inflorescențele femele — Strobilul Lupului (conuri de hamet) — se află niște glande care se desprind ușor de plantă, dînd o pulbere fină galbenă: lupulina, care se utilizează ca medicament. Are proprietăți inactive stomahice și diuretice.

HRĂNUL (*Cochlearia armoracia*) Fam. Crucifere

Denumiri populare: Urcan, Hrean, Ircan, Rădăcină albălată

Descriere. Planta ierboasă, perennă, cu rizom gros, cărnos și frunze inegal sectat-penate. Florile sînt albe, dispuse în racem paniculat. Fructele sînt silicule globuloase sau ovale.

Răspîndire. Cultivată sau sălbatică prin locurile de cultură.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina — *Radix cochleariae armoraciae*.

Recoltare. Se adună în octombrie—noiembrie.

Mod de utilizare. Se utilizează ca atare, fînd un bun condiment.

Sub formă de oțet de hrean, se utilizează în tratarea acneei (vezi Acneea).

IEŢUL PĂRUL (*Juniperus communis*) Fam. Abietaceae

Denumirea populară: Ialovă, Cetină, Ienibălu

Descriere: Arbust de 1-2 m înălţime, cu frunze triplu verticilate, aciculare, terose. În tinereţe verzi, aşezate aproape perpendicular pe ramuri. Florile de sex diferit se deschid în aprilie - mai. Fructul este o bacă (bacă falsă) neagră, de mărimea unui bob de mazăre, prezentând deasupra o creştăscuţă în trei muchi, se coace numai în al doilea an.

Răspîndire: Prin păşuni, locuri stîncoase, râvoare, păduri, mai mult în etajul montan.

Produsul vegetal folosit: Fructele - *Bacae juniperi*.

Tempul recoltării: Se recoltează când sînt coapte, în lunile septembrie - decembrie, culoarea boabelor trebuie să fie neagră.

Recoltarea şi uscarea: Pe cât posibil se aleg fructele normal dezvoltate şi coapte cernîndu-le prin sită. Uscarea se face la soare sau în camere încălzite.

Acţiune farmacologică: Aperitiv, antiaigic, diuretic, antispasmodic emenagog.

Indicaţii terapeutice: Astenie, artrită, reumatism, gută, infecţii ale tractului biliar, prostatită, bronhită cronică, litiază renală, tulburări ale ciclului menstrual, leucorree.

Mod de utilizare:

Infuzie: 5 g boabe măcinate se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 1 căni pe zi.

Tinctură: 100 g boabe măcinate se macerează în 1/2 alcool 45-50° timp de 4-5 zile. Apoi se strecoară.

Se administrează 15 picături pe zi, în cea mai simplă.

Extern, se utilizează în reumatism, sub formă de frecţi ale zonelor dureroase.

Cura lui Knapp (vezi Noţiuni practice).

Esenţa de ienupăr are efect stupefiant şi anorctic.

ISOPUL (*Hyssopus officinalis*) Fam. Labiatae

Descriere: Arbust mic cu tulpina lemnoasă, la bază înalt de 30-80 cm. Frunzele sînt întregi, lungi lanceolate. Florile sînt albastre, rar albe, dispuse în verticil. Formând spike unilaterale. Înflorire în iulie, august.

Răspîndire: Plantă ornamentală creşte şi în apropierea terenurilor cultivate.

Principii active: Ulei volatil, heterozide, gume, substanţe amare, compuşi sterolici, compuşi terpenici, hisopină, saponine, cobină, tanin, săruri minerale.

Recoltare: Se face culegînd plantele înalte sau în timpul înfloririi. Uscarea se face la umbră.

Acţiune farmacologică: Beluc, expectorant, diuretic, colagog, digestiv, vulnerar revulsiv, tonic.

Indicaţii terapeutice: Bronhite, astm, dispepsie, afecţiuni renale, dischinezie biliară, dispepsie, acrofuşie, meteorism abdominal, cefalee, plagi.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf în 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se bea 2-4 căni pe zi, îndulcit cu miere.

La persoanele cu excitabilitate nervoasă crescută şi la copii se administrează doar mai mic.

Sub formă de comprimate, se utilizează la calorice. De asemenea infuzia se utilizează sub formă de gargarisme, în gurgă.

Sirup de isop: Peste 100 g isop se adaugă 1 l apă clocotită. Se lasă să infuzeze pînă la răcire. Apoi se strecoară şi se adaugă 1600 g miere. Se pune la foc să se încălzească şi

se lasă de a da în clocot se ia de pe foc. Se lasă să se răcească. Se administrează 4-6 linguri pe zi în afecţiuni respiratorii.

LEVÂNTICA (*Lavandula angustifolia*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Aspic, Levandă, Livant

Descriere: Subarbust înalt de 30-100 cm, cu ramificaţii bogate. Tulpina lemnoasă, perennantă, cu naştere la rădăcina terboasă, anuală. Frunzele oblong-lanceolate sau lungi-lanceolate, sesile, la început albe de culoare auriu, mai tîrziu devenind verzi. Înflorire în iunie - august. Florile de culoare albastră-violetă sînt dispuse într-un spike lung, subţire şi întrerupt.

Răspîndire: La noi se află numai cultivată.

Produsul vegetal folosit: Virfurile plantei şi florile - *Summitates et flores lavandulae*.

Recoltare: Virfurile florale se culeg în iunie - august în momentul înfloririi, începînd cu anul al doilea. Tot în acest timp se culeg şi florile separate, cu virful şi ramuri.

Principii active: Alcool, uleiuri, borneol, geraniol, cineol, derivaţi cumarinici.

Acţiune farmacologică: Diuretic, antispasmodic, sudorific, tonic, decongestionant, febrifug, uşor hipocrit.

Indicaţii terapeutice: Obstrucţie uremică, astenie, hiperexcitabilitate nervoasă, guturită, laringită, bronşită, tuse convulsivă, astm, gripă, stări febrile, astenie, insomnie, migrenă, leucorree, prurit tegumentar, plagi.

Mod de utilizare:

Infuzie: 5 g plantă se infuzează 3 minute în 1 l apă clocotită. Se bea 2-3 căni pe zi cu efect calmant. Infuzia mai concentrată, din 20-30 g la 1 l apă clocotită, infuzată 3 minute, are efect excitant, sudorific, diuretic, tonic, decongestionant.

Tinctură: 100 g florii se macerează în 1/2 l alcool, timp de 15 zile. Apoi se strecoară şi se păstrează în sticle bine închise.

Se utilizează sub formă de frecţi ale capului, lătrînd (fîr de păr). Sub formă de comprimate, aplicate 10 minute pe regiunea dureroasă, ameliorează durerea în reumatism şi cefalee.

Sub formă de gargarisme, cîteva picături în 1 pahar cu apă caldă, se recomandă în afecţiuni ale mucoasei bucale şi ale limbii.

A se se administra în doze mari, provocînd o stare de excitabilitate crescută, urmată de deprimare nervoasă şi cardiacă, somnolenţă, hipotermie.

LUMINĂRICA (*Verbascum phlomoides*) Fam. Scrophulariaceae

Denumirea populară: Coada-vieci, Coroniţă, Coada-bouului, Coada-lupului, Luminare, Lăpă

Descriere: Plantă biennială, cu tulpina erbaceo-lemnoasă, înaltă de 60-150 cm, simplă sau ramificată, crenguie. Frunzele sînt mari, eliptice sau oblonge, crenate, caţelei păroase pe ambele feţe fiind acoperite cu peri gălbui şi dese. Florile sînt mari, galbene, dispuse într-un spike lung şi dens. Înflorire în iunie - octombrie.

Răspîndire: Creşte pe câmpurile şi şesurile aride, pe câmpuri mîpicioase, necultivate, pietrăni, în marginea pădurilor şi prin văile riurilor.

Produsul vegetal folosit: Florile - *Flores verbasci* şi mai rar frunzele *Folia verbasci*.

Principii active: Mucilagin, zaharuri, tanin, rezine, ulei volatil, saponine, carotenoizi, amidoză.

Recoltare: Nu toate florile de la o plantă se deschid o dată, ci succesiv, începând de la baza inflorescenței spre vîrf. Adunarea lor se face în aceeași ordine, treptat numai în timpul înfloririi, în unele - octombrie. Se culeg pe timp frumos, numai petale galben-auru și se usucă la umbră în încăperi foarte bine aerisite sau în aer încălzit la temperatură de 35-40°C. Frunzele se adună în mai - august și se usucă la fel ca și florile.

Acțiune farmacologică: Expectoranț, antiinflamator sudorific, antiasmatic, antihemoroidal.

Indicații terapeutice: Bronșită, gură, astm, răgușeală, tuberculoză, gastroenterită, panaritiu, abces, furuncule, ulcer aton, hemoroid, degerături.

Mod de utilizare

Infuzie: 1 linguriță flori la 250 ml apă clocotită se infuzează 3 minute. Se beau 2-3 cîni pe zi.

Decoct: 30 g flori și frunze se fierb 3 minute după care se măcină. Se utilizează sub formă de gargariu, o dată la 1/2 oră, la răgușeală.

Frunzele, fierse 5 minute în lapte, se aplică sub formă de cataplasme la panaritiu, furuncul, ulcer aton, hemoroid, degerături.

Se prepară un decoct din 60 g frunze și 1 l apă. Se fierbe 5 minute. Se aplică sub formă de comprese la impetigo, arsuri, ulcer aton dureros.

MĂCRIȘ-DE-PĂDURE (*Oxalis acetosella*) Fam. Oxalidaceae

Denumirea populară: Clopoței-fermeceai, Trifoi-acru

Descriere: Măcrișul de pădure crește din abundență în păduri, unde, cu frunzele sale de culoare verde deschis și frumoașele flori albe, acoperă solul. Este o plantă mică, avînd tulpina înfrîntoare. Frunzele sînt trilobate. Florile au culoare albă, sînt scurte pedunculat și dispuse în capitula aproape globuloase. Capitulele sînt prinite câte unul în vârful pedunculilor axilare.

Indicații terapeutice: Boala Parkinson. Se bea suc, 2-3 picături, în caz de coodonașioncolului, cu înghețuri rare. Estern, se fricționează coloana vertebrală.

Mod de utilizare

Infuzie: 1 linguriță de frunze proaspăt culese în 1/2 litru apă fierdă. Se lasă să infuzeze 1/2 minut. Apoi se strecoară.

Suc proaspăt: Frunzele se spală și se pun în extractorul de sucuri.

MESTEACĂNUL ALB (*Betula pubescens*) Fam. Betulaceae

Descriere: Arbore înalt, cu scoarța albicioasă. Ramurile tinere și frunzele, pe dos, sînt acoperite pînă la jumătate.

Răspîndire: Crește spontan prin păduri, locuri umede, în zone deluroase și montane.

Produsul vegetal folosit: Mugurii, frunzele, scoarța și seva. *Gemmae folia et cortex betulae.*

Principii active: Flavonozide, ulei volatil, derivați triterpenici.

Recoltare: Frunzele se adună în mai - iunie, mugurii în martie, scoarța în martie-aprilie și numai de pe ramurile tinere.

Acțiune farmacologică: Diuretic, astringent, antirumatismal, hipotensiv, antiluceros, antiinflamator.

Indicații terapeutice: Oligurie, edem cardio-renal, litiază renală, colică nefretică, reumatism, gută, hipertensiune arterială, cancer cronic, celulită.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriță vîrf frunze la 250 ml apă clocotită se infuzează 3 minute. Se beau 3-4 cîni pe zi.

Decoct: 1 linguriță cu vîrf scoarță, făcută pulbere, se fierbe în apă 4 minute, apoi se infuzează 10 minute. Se beau 2-3 cîni pe zi. Seva de mesteacăn (vezi cap. II).

MURUL (*Rubus fruticosus*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Rug-de-mare, Amur

Descriere: Este un arbust prevăzut cu spini drepi sau recurbați. Tulpina este anguloasă, dreaptă sau curbă, cu frunze palmate-compuse, pînă la pe fața inferioară. Florile albe sau rozee, dispuse corimbifer, se deschid în iunie. Nisur fructele cîrmăsoase compuse negre dar pîlcioșe la gust, dulci, acrisoare.

Răspîndire: Planta este comună prin păduri, tufărișuri, locuri necultivate etc.

Produsul vegetal folosit: Frunzele și fructele. *Folia et fructus rubi fruticosi.*

Recoltare: Frunzele se adună în mai - iunie și se usucă la umbră. Fructele se culeg coapte.

Principii active: Vitamina C, tanin, flavone, acizi organici.

Acțiune farmacologică: Astringent, antiseptic, antidiareic, hemostatic, diuretic, vulgic, antiinflamator.

Indicații terapeutice: Durere, colic, gingivită, gastroenterite, fistule anale, leucoree, afecțiuni renale și ale vezicii urinare.

Mod de utilizare

Infuzie: 1 linguriță la 250 ml apă.

Estern: Gargariu - se face gargară cu infuzie mai concentrată (2 lingurițe la 1 cană apă), de 2-3 ori pe zi.

Sub formă de cataplasme se utilizează în hemoroid și froturi anale.

În leucoree se recomandă băgarea vaginului cu infuzie concentrată de frunze de mur. Fructele sînt cîrmăsoase și atare frunze bogate în zahăr, malat și vitamina C.

MUȘCHI-DE-PIATRĂ (*Cetraria islandica*) Fam. Parmeliaceae

Denumirea populară: Mușchi-erod, Jebrugh de munte

Descriere: Lichen cu tal frumos, erect, înălț de 1-2 m, dezvoltat în toți anii, ondulant și margine răzătoare. Trunchi este umed, talul este albăstrieu-brun-măsliniu, cu pete albe în stare uscată, talul este cartilaginos.

Răspîndire: În zona muntelui, la altitudini mari, cu sol stîncos.

Produsul vegetal folosit: Lichenul întreg. *Lichen islandicus.*

Principii active: Zaharuri (lichemina, volichemina), principiu amar, acid cetraric, mucilagin, acid ursanic, esteri, depaside și depasidone, lactone, substanțe terpenice.

Acțiune farmacologică: Tonic, stimulant febril, antitumor, expectorant.

Indicații terapeutice: Bronșită, vătă rău de aer de mare, stărb febrile.

Mod de utilizare:

Decoct: 1 linguriță de plantă se macerează câteva ore în apă rece. Apoi se adăugă apă și se fierbe 5 minute în altă apă, pentru a îndulci prin principiu amar, cetraric.

În afecțiuni respiratorii se administrează 2-3 cîni de ceai pe zi, cald, îndulcit cu miere. Ca antitumor se administrează rece.

De asemenea se poate administra cu bune rezultate în bronșită și tuse convulsivă, un decoct obținut prin fierberea unei lingurițe de plantă în 250 ml apă timp de 10 minute.

În timpul curei nu se amestază în tratament alte plante de creștin tată.

Nu se folosesc preparate concentrate, deoarece pot determina abuzivă sensibilități și melancolie, prin paraliză centrală.

Nu se administrează niciodată în ulcer gastro-duodenal.

Preparat: 30 g mușchi se macerază 30 zile în 100 ml alcool de 70°. Se administrează 15-20 picături pe zi.

MUȘETELE (Matricaria chamomilla) Fam. Compositae

Denumire populară: Romanța, Măricea, Morușă, Romanță brună

Descriere: Plantă ierboasă, anuală, spontană, cu tulpina ramificată spre vîrf și înaltă de 20-30 cm. Frunzele neapăsate, glabre, de două ori penat cimpuse („bepenei-parute”), foliolele segmentele lineare. Florile mici, grupate în capitule mici de 1,5-2 cm la vîrf ramurilor. Florile de pe margini radiale, albe și îngustate, petalele sînt unite în forma unei limbi sau lingule; iar cele din mijloc sînt galbene și tubulare, petalele sînt reunite într-un tub cîmășit la partea superioară.

Mușetele are un miros caracteristic și penetrant, derivîndu-se de celelalte specii înrudite prin aceea că are receptaculul capituluului extrem de mare și a pedunculului, pe care sînt așezate florile: bombat, convex în interior („sacul”) iar pentru flori, are se desface ușor de pe receptacul, nu există bractee sau palete („bracteele mari” sînt foarte mici și achene, neapăsate).

Mușetele crește pe locuri cultivate și necultivate.

Înflorește din iunie mai pînă în septembrie.

Preparat vegetal folosit: Florile, fără peduncul - *Floris chamomilla*, recoltate la jumile mai - august.

Recoltarea se face pe timp uscat, după ce se ridică roua. Florile cîntăre nu se cîntă. Recoltarea se face cu propriu special sau cu mîna, așezînd capitulele florale.

Florile se întind la umbră, pentru a se usca, apoi sînt date la vîntul blînd, pentru a se îndepărta corpurile străine și praful. După maceră, florile se dau prin cur pentru selecționarea și uniformizarea lor. Astfel, se îndepărtează florile mici și cele care au fost recoltate cu peduncul. Operația de salatură a florilor cu peduncul se face ușor prin mișcare spre mijloc și răsturnarea de sus în jos. În felul acesta florile cu peduncul ies la suprafață, se edulează apoi cu mîna și se îndepărtează.

Uscarea florilor se face în uscătoare sau în poduri bine aerate, întinse pe hîrtie în straturi foarte subțiri. Dacă se uscă în poduri, ele trebuie întinse cu săruri sau se uscă egale, la Acest lucru trebuie făcut încă cu foarte multă atenție, pentru că florile și-au se lădău se.

Principii active: Ulei volatil, azulen, chamazulen, flavonoide, robin, mastică, epigenină, umbrelliferonă, acid salicic, rezine, fitosterine, substanțe de natură cameră și cu acțiune spasmolitică.

Acțiune farmacologică: Anestezic, deinfecțant, antinfecțant, anestezic bactericid, tonic, bactericid, sedativ, carminativ, antispasmodic, gastric și intestinal, coctivizant, sudorific, anticholic.

Nu este nici o etajare, ciad mușetele este omni ca „un leac pentru orice boală” în special pentru copii.

Indicații terapeutice: Gastrite, enterocolite, diaree, balonări, erici intestinale dismenoree (tulburări menstruale), astmă, migrenă, cefalee, nevroze, convulsivitate, gurgu vite, abcese.

Băile și spălăturile cu mușetele sînt indicate în stare de epuizare, pentru efectul sedativ.

Mușetele stimulează peristaltismul intestinal, fără a provoca purgare și de aceea este indicat în hemoroizi, sîc internă, sub formă de ceai, cu și cîntă - albul de mușetele.

În umbră se fac inhalări cu abur de mușetele, sau în nevralgii, se fac frecții cu ulei de mușetele. Uleiul de mușetele îndepărtează oboseala membrilor sau florile fierce aplicate pe o vîntă bolnavă, sub formă de teci, diminuează durerea.

Se poate aplica ulei cald în urechi, 2-3 picături, de 2 ori pe zi.

Uleiul de mușetele este folosit de asemenea în masajul membrilor paralizați.

Mod de înțelegere:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă.

Comprese: 250 ml lapte fierbinte se toarnă peste 1 lingură cu vîrf de mușetele, se infuzază 1/2 minut pînă la 2 minute. Se strecoară și se folosește cald - pentru dureri de ochi.

Infuzie: 1 litru apă fierdă se toarnă peste 4 linguri de mușetele - aburul se inhalează sub un prosop.

Ulei de mușetele: Se amestecă o sticlă cu flori de mușetele, flori și se îndose. Flori culese pe vreme uscată, se toarnă ulei de măsline peste ele - pînă cînd florile sînt acoperite cu 2 cm de măsline. Uleiul se acoperă și se păstrează la soare 14 zile, după care se strecoară și se pune în sticlă bine acoperită (umiditatea se va rece).

Albul de mușetele: Se prepară ca albul de gălbenele.

Adăugarea de apă: Pentru a face completă se unesc 2 părți cu vîrf. Pentru spălarea feței și a parului - o mîna pînă cu mușetele, pînă în apă fierdă.

NALBA (Malva vulgaris) Fam. Malvaceae

Denumire populară: Căpășă, Căpă, Nalbă-mărușă, Nalbă-mărușă

Descriere: Nalba cu frunze mari - nalba mare - căpășă (popul) crește pe rădăurile vechi pe lângă drumuri, pe cîmpuri de tîrîtoare, pe lângă garduri. Este o plantă anuală, cu tulpina parțial înaltă. Frunzele sînt opuse, ovale, desenate, iar florile de culoare roz, aparțin unei mîni sau mai multe în vîntul. Fructul este o capsulă de formă unui con, se recoltă în frunzele, florile și ulei de două ori pînă în septembrie. Deoarece prin această capsulă se pierd cel mai bine este să se utilizeze nalba cu mai puține. Această capsulă se poate folosi și în altă formă. *Alba officinalis* este o plantă ierboasă, vivace, înaltă de 10-150 cm, ramificată și acoperită cu peri mici. Rădăcina este groasă, lăptosă, galbenă la exterior și albă în interior, cu striuri longitudinale. Frunzele sînt alterne, ovale, întregi sau lobate. Cele superioare au trei lobi, iar cele inferioare cinci lobi. Sînt mari, cărnoase și lung petiolate. Aici tulpina, cu și frunzele sînt albă cașitate, datorită peritelor fine, scurte. La subțierea frunzelor și la extremității ramurilor se găsesc florile mari, lung pedunculat de culoare albă sau roz (2,5-3 cm în diametru), cu petale așezate în vîrf. Căpășă dublu, cel cîntă cu 9 lobi. Florile sînt regulate, pentamerice. Fructul capsulă - foarte alb frunzele și rădăcina au mîna slab caracteristic și gust mîndrușor. Înflorește din iunie pînă în septembrie. Crește pe locuri umede, uneori sub straturile, în locurile apelor pe marginea rîurilor mai sus în regiunea Dunării.

Recoltare: Se recoltă florile *Floris Althaeae*, frunzele *Folium Althaeae*, și rădăcinile decorticate (*Radix Althaeae*).

Florile și frunzele se recoltă fără codice la jumile rîmă - august. Se uscă la umbră în încăperi aerate, întinse în straturi subțiri. După uscare, florile se păstrează un sac de hîrtie sau într-o căpășă cu hîrtie, iar frunzele în saci de pînă.

Rădăcinile se recoltă cînd ajung la 10-15 cm lungime, adică de la plante care au cel puțin 2 ani. Recoltarea lor se face în jumile martie, aprilie și octombrie, noiembrie.

După recoltare, rădăcinile trebuie decorticate (curățate de coajă pînă la straturile albe, sînt în fragmente mici și uscate la soare, pe un prosop întins, la 40°C. Însușe de uscat.

nu se spală. După uscare, rădăcinile se păstrează în saci de pânză sau hirtie, în încăperi uscate.

Principii active Rădăcina: mucilagin, acizi uronici, amidon, zahăruri, asparagină, pectine, betaină, apă, substanțe rezinoase. Florile și frunzele conțin: flavonoide, tanin și mucilagin.

Condiții de recepție Florile trebuie să fie de culoare alb-roșu și să aibă calciu. Frunzele trebuie să fie de culoare verde, să nu aibă pețiolul mai lung de 2 cm, nu se adună resturi de cîmpină. Rădăcina trebuie să fie de culoare albă, după decorticare.

În același scop și avînd aceleași principii active se mai folosesc frunzele (Folia Malvae C. albae) și florile (Flores Malvae C. albae) recoltate de la planta de cultură.

Acțiune farmacologică: Secretor, emolient, expectorant, antiinflamator al aparatului respirator, renal și gastro-intestinal.

Indicații terapeutice Căștile, arsurile acute, bronsite, traheite, infecții renale, rănu, ulcere, amigdalită. În caz de răni deschise baze de nailon împreună cu frunze proaspete de pîlăgani sînt eficiente.

În cancer de laringe chiar atunci cînd prezintă afonie (lipsa vocii) — nailon este eficient și se face gargară cu ceai de nailon cîndul în timpul zilei iar resturile de la ceai, amesturate cu făină de orz, se pun ca priză peste noapte în regiunea gîtului. Se vor utiliza 2-3 litri de apă caldă. Planta se mărunțește, se pune peste noapte în apă rece (1 litru apă caldă pe 1 kg plantă) și se adaugă apă caldă, apoi se păstrează într-un termos. Se bea din cînd pe cînd cu resturile amesturate se face gargară.

Pentru scurpă de uscăciune a cavității bucale, ceaiul de nailon se utilizează frecvent sub formă de gargară.

Mod de înțredunare:

Infuzie, Macerat 1 lingură ou vîrf de plantă la 1,4 litri apă se pune peste noapte în apă rece și se încălzește ușor dimineața (30-40°C).

Baza de nailon și de pîlăgani 1 kg pună cu vîrf de nailon se lasă în lăzile închise gîlăgii cu 4 litri apă rece, timp de 12 ore. În ziua următoare se încălzește puțin (30-40°C). Baza durată 20 de minute.

Priză: Reziduul de la prepararea ceaiului se încălzește puțin în apă, se amestecă cu făină de orz, se pune pe o bucată de pînză și se aplică cald.

NĂPRASNICA (*Geranium robertianum*), Fam. Geraniaceae

Denumirea populară. Prihoi căpșec, lăcbeștoare

Descriere Plantă erbacee, anuală, cu tulpină roșietică, păroasă înălț de 30-40 cm. Frunzele sînt normal serrate cu 3-5 lobi de pețiolate. Florile sînt roșietice, așezate cînd două la vîrf pedunculilor. Fructul este în formă de cioc, lung de 2 cm.

Răspîndire Crește prin locuri umede, prin păduri, pe lângă stînci etc.

Produsul vegetal folosit Planta întreagă — *Herba geranii robertiani*

Recoltare Se adună în timpul înfloririi, în iunie — august.

Principii active Un principiu amar, geraniină — ulei esențial, vitamina C.

Acțiune farmacologică Hemostatic, antidiareic, antispastic, diuretic, antidiabetic, antiinflamator, vulnerar, anticanceros.

Indicații terapeutice Hemoragi interne, diaree, nefrită cronică cu oligurie, insuficiență renală, diabet, cancer, gingivită, amigdalită, angină, afecțiuni inflamatorii oculare.

Mod de utilizare:

Infuzie Se utilizează infuzie preparată din 1 linguriță cu vîrf, la 250 ml apă clocotită, care se infuzează 3 minute. Se bea 2 cîni pe zi.

Extern Se prepară o infuzie de 30 g plantă la 1 l de apă, care se infuzează 10 minute. Se folosește sub formă de băi de gură.

NUCUL (*Juglans regia*) Fam. Juglandaceae

Descriere De la acest arbore se recoltează în scopuri medicinale frunzele — *Folia juglandis* și coque verde ale fructului — *Pericarpium nuci juglandis*.

Răspîndire Arbore fructifer cultivat, dar crește și sălbatic.

Frunzele se recoltează în lunile iunie — iulie și se usucă în umbră întinsă în straturi subțiri. Frunzele trebuie ferite de lumină, deoarece se înnegresc. Coaja fructelor se recoltează cînd se hotărăște și se usucă întinsă în straturi foarte subțiri.

Condiții de recepție Frunzele uscate trebuie să-și păstreze mirosul, să nu fie înnegrite și să nu aibă pețiolul. Coaja nu trebuie să fie plină sau înnegrită (se recoltează înainte de a deveni maroniu).

Principii active Taninuri, cantități mici de ulei volatil, un principiu amar, jugladiol și o emaloichimică, juglona, vitamină C — caroten, fier, iod, tanin, alături de apă, ulei esențial, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică Depurativ, astringent, antidiuretic, hipoglicemiant, anticece, matrică, antiinflamator, antiseptic uterin.

Indicații terapeutice

Intern Hemoragii urale, hematurii, diabet, diaree, infecții renale, cistite, furunculoză, amigdalită, osteomielită, paratuberc.

În diaree 1 linguriță de coajă peste care se toarnă 250 g apă fiartă, se infuzează 1-2 minute și se strecoară.

Extern Decort — 15 g frunze la 250 ml apă, se utilizează pentru gargară în stomac.

Alte remedii Se macerază 15 g frunze mărunțite în 500 ml ulei de lăptăș mare, la temperatura camerei. După 7 zile, vasul în care se află acest amestec se pune pe baie de apă la fierbere și se lasă timp de 3 ore. Se strecoară lichidul prin tifon sau pînză, se mai adaugă 15 g ceară de albine și se pune din nou pe baie de apă timp de 40 minute.

Se ia din pe foc și se amestecă puțin la răcire.

Sub formă de comprese și unguente se folosesc și în tîrîșuri grave.

În scorburi și mîlțărături se fac spălături cu un decoct de frunze verzi.

Ca apă de gură, se folosește în stomac, gingii inflamate, infecții ale gîtului și laringelui.

Un decoct cruce nizat de frunze adăugate la apă de baie se utilizează pentru degerături. În căderea părului se mascază frecvent pielea capului cu decoct de frunze de nuc.

Mod de înțredunare:

Infuzie 250 ml apă clocotită se toarnă peste 1 linguriță cu vîrf de frunze fin tăiate, se infuzează 1/2 minut.

Adjuvant pentru baie 100 g frunze pentru baie, pentru spălături, 1 linguriță cu vîrf de frunze tăiate la 1 cană de apă clocotită (vezi B.A.I.A.).

Pentru un decoct puternic se utilizează o cantitate dublă.

Taninul din nucă verde Aproximativ 30 mg tanin se usucă în sferturi, se pun într-o sticlă cu gît larg, apoi se adaugă 1 l vodcă de 40° astfel încît să fie acoperite. Butelele se agită, sticlă se ține la soare 2-4 săptămîni, sau la sobă. Lichidul se strecoară și se imbutează.

OBLIGEANA (*Acorus calamus*) Fam. Araceae
Denumirea populară: Calai, Spearbuză, Treste-murătoare.

Descriere. Plantă ierboasă, înaltă de 60-150 cm, cu frunze întregi, lăuș, lanceolate, asemănătoare cu cele de la papușă. Inflorescența racemoză de forma unui penel. Rizomul noduros, cărnos, este așezat orizontal în mijlocul și marginea apelor. Tulpașul plantă, înaltă până la 1,5 m, în patru muchii care poartă o singură frunză, lungă de 20-80 cm, are la jumătatea sa un mucos (Știulete) de culoare verzuie, până la galben-maroniu. Conul (spadiocel) poartă numeroase flori hermaphrodite, având perigonul format din 6 paze verzi și androceul din 6 stamene. Fructul este o boacă roșie-roșie. Rădăcina, de grosimea unui deget mare și cu o lungime până la 1 m, are un gust îneplicător amar, fiind este prășălită. Căd este uscată, gustul este mai fad. Crește pe marginea râurilor, bălțurilor lacurilor, sau pe malul apelor în curgătoare, din sud. Timiș, Transilvania și nordul Moldovei.

Produsul vegetal folosit: Rizomul — *Rhizoma calami* (*Radix calami*)

Recoltare. Rădăcina se recoltează primăvara devreme (martie-aprilie) sau toamna târziu (septembrie-octombrie). Infloresc în lunile mai și iunie. Se întrebuințează rădăcina, care se recunoaște prin caracteristicile triunghiulare de la suprafața sa. Este de culoare brun-roșie și exterior și alb-roșu interior, uneori galben în interior, cu miros plăcut aromatic și gust amar aromatic.

Când se recoltează se spală cu apă rece, se curăță de peri și coajă, apoi se usucă. Ambalarea se face în saci de pânză.

Principii active: Ulei volatil, azaronă, alchali azarilici, cingeni, hidrocarburi, alcool triterpenei, principii amari acorina, resină, acorelină, tanin, dextrină, colină, vitamina C, amidon.

Acțiune farmaceutică: Stomahic, aromatic, calmant, antispasmodic, analgetic, carminativ, sedativ, depurativ.

Indicații terapeutice: Anorexie, robici abdominale, nervozitate, balonare, dispepsie, colicocitolă, gastrită.

Sub formă de macerat apos, se întrebuințează ca stimulent gastric și expectorant amar.

Rădăcina stimulează un metabolism lent și este indicată în gastrite hipocacide, plavă gastrice, pierderi în greutate, convalescență.

Întreg tractul gastro-intestinal, inclusiv glandele apare - ficat, splină, vezică biliară, pancreas — beneficiază de tratament cu obligeana.

Căi și în cazuri de diaree și disenterie, 6 linguri pe zi și 2 căni de ceai de gălbenele normalizează tranzitul intestinal.

Rădăcinile uscate, mestecate încet și ajută pe fumători să se lase de fumat.

În cazul cancerului intestinal și pulmonar la pacienți care prezintă scădere ponderală, obligeana, în combinație cu ceai de condă-șorcelului, dă rezultate bune.

Pentru dureri, se fac băi calde cu obligeana.

Rădăcinile sfărâșate și așate peste noapte în apă rece a 2 a zi se încălzește până la fierbere, se stinge focul și se lasă acoperit 5 minute în infuzia caldă.

Ea poate fi încălzită și reutilizată până la 4 ori. Aceste băi, împreună cu băile de urzică, ajută și acelor care au insuficiență circulatorie periferică (mâini și picioare reci). În aceste cazuri, băi se fac cu mai caldă.

Mod de întrebuințare: 1 lingură rasă de rădăcină se lasă la 250 ml apă rece, timp de 12 ore, apoi se încălzește puțin și se strecoară.

Se bea 1 lingură la adult, iar la copil, 1 lingură înainte de masă și 1 lingură sau, respectiv, 1 lingură, după masă dimineața, la prânz și seara. Total, 6 linguri (lingurițe) pe zi.

Bete complete: Aproximativ 200 g rădăcină de obligeana se pun în 5 litri apă rece, peste noapte (timp de 12 ore), apoi se încălzește până la fierbere, se lasă 5 minute, cu focul stins și se adaugă la apa de baie.

ODOLEANUL (*Valeriana officinalis*) Fam. Valerianaceae
Denumirea populară: Gușă porumbelului, Iarba pisicilor, Odoleană.

Descriere. Plantă ierboasă, vivace, cu rizom bunc dezvoltat vertical, cea 2-5 cm lungime înconjurat de numeroase rădăcini fibroase. Rădăcinile sunt de culoare galben-brun la exterior și albe în interior. Căd sunt proaspete, nu au miros, după uscare, capătă un miros puternic și foarte neplăcut. Tulpașul este drept, fistulos, goală în interior, și are știulete în lungime, înaltă de 50-100 cm. Frunzele imparipennate au foliolele lungate sau uneori lanceolate de obicei margi ușor și dințate. Florile roz sau albe, dispuse în raceme corimbiforme, terminală, cu un miros plăcut de vanilie. Fructul este o achenă. Infloresc în perioada iunie-septembrie.

Răspindirea. Crește prin fânețe, tufișuri, pe lângă pârâie, în locuri umede, în regiunea cimpică, a dealurilor și în cea montană și cultivată.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina — *Radix valerianae*

Recoltarea. Rădăcinile se adună primăvara, în mai și aprilie sau toamna, în septembrie-octombrie. Se vor aduna pe câmpul rădăcinile plantelor mai vechi care prezintă vârstă mai mare. Se lav în bucăți scurte, se curăță bine de pământ și resturi deulpini fierbinte, apoi se spală bine și se usucă. Se pot usca în stratur grase de 2-3 cm, la soare, aer cald, sau chiar la umbră, în locuri uscate și bine aerisite.

Rădăcinile adunate din un uruscate au valoare mai mare decât cele din locuri umede.

Principii active: Ulei volatil, valerianol de hennă, formol de hennă, hennol, alchali, valeriana, hennol de hennă, rezine, acid formic, acid acetic, tanin, glicozide, acizi azoale și alți.

Acțiune farmaceutică: Antispasmodic, sedativ, antiepileptic, vulnear și analgic local, acetololol, antidiabetic.

Indicații terapeutice: Anxietate, palpitații, aritmie extrasistolică, tahicardie, convulsii la copii, migre, epilepsie, anxi, disomnia neurovegetativă din preclimax, diabet, plăgi, cancer.

Mod de utilizare:

Derivat: 1 lingură cu vîr se fierbe 2 minute în 250 ml apă clocotită. Apoi se ia de pe foc și se lasă să se răcească 10 minute. Se bea 2 căni pe zi.

Căi vulnear și analgic, se face băi reguun intereseate cu un decoct similar celui de mai sus.

ORZUL VERDE (*Hordeum vulgare*) Fam. Gramineae

Orzul verde, ca plantă cu efecte remarcabile asupra organismului, în special sub formă de suc verde, este descoperirea dr. Yoshitake Hagiwara, doctor în medicină, absolvent al Universității Kumamoto. Pentru cercetările sale în domeniul nutriției și farmaceutice, pentru ideile și descoperirile sale dr. Hagiwara a primit distincții și premii din partea Guvernului din Osaka, Asociație de invenție, a Societății farmaceutice a Japoniei și din partea diferitor profesori de medicină din Japonia. El este unul din inițiatorii „Companiei Sănătății” în Japonia.

Dr. Yoshitake Hagiwara a fost pasionat de farmacie încă de la vîrsta de 20 ani, preparând vasele analgezice și produse din plante. Cercetările și eforturile sale de a găsi

o sursă alimentară care să aibă acțiune razimatică, de a contracara îmbătrânirea și îmbolnăvirea au fost recunoscute de către Fundația Internațională de Medicina Preventivă și cea de a doua conferința anuală pe tema „Înfrângerea procesului de îmbătrânire” din noiembrie 1981 de la Feli Forum.

Dr. Hagiwara a descoperit următoarele efecte ale sucului din plante tinere de orz verde și a fondat „Asociația Verde” a sănătății pentru promovarea și răspândirea sucului din plante tinere de orz și fund proiectului asociativ.

În urma studiului experimental și a 150 varietăți de plante, dr. Hagiwara a descoperit că orzul verde conține cele mai valoroase elemente necesare corpului omenesc și totodată este un produs cu efecte erapentice excelente.

Descoperirea dr. Hagiwara – eficiența sucului din plante tinere de orz verde în terapia bolilor și întărirea stării de sănătate – este rezultatul a 23 ani de cercetări intense privind nutriția omului, pentru a găsi o sursă în vederea întinerii și sănătății omului, pentru restabilirea organismului bolnav și pentru împiedicarea degradării și îmbătrânirii celulelor.

Orzul verde nu doar că a fi un bun medicament.

„Unul dintre plante de orz verde ajunge la înălțimea de 30 – 40 cm, ca și cașcacele cele mai bune resurse nutritive necesare celulei umane. În acest stadiu, frunzele de orz conțin vitaminele din grupul B (B₁, B₂, B₆, B₁₂), acid nicotinic, vitamina E, vitamina C și o mare cantitate de fier, calciu, mangan, magneziu, moliบดี, germanium, zinc, cupru, iot, biotin, vitaminele polizaharide și polipeptide.

Compușii flavonoidici ai orzului verde conferă plantei un efect curativ deosebit, încetinind totodată procesul de îmbătrânire a celulelor.

Înțelegând și primind vitamine minerale și enzime face ca orzul verde să fie eficient în buna funcționare a organismului.

Comparativ cu alte plante, orzul verde conține

- de peste 240 ori mai multă vitamina A decât în laptele de vacă;
- de peste 25 ori mai mult potasiu decât în banane;
- de peste 11 ori mai mult calciu decât în lapte de vacă;
- de peste 11 ori mai mult fier decât în carne;
- de peste 7 ori mai multă vitamina C decât în portocale;
- de peste 10 ori mai multă vitamina B₁ decât în spanac;
- de peste 24 ori mai multă biotină (factor din grupul vitaminic B) decât în lapte de vacă;
- de peste 94 ori mai multă vitamina „Super oxid dismutază” activă decât în lapte de vacă.

Orzul verde, nudră „Superoxid dismutază” este o enzimă proteică activă cu un efect deosebit în vindecarea bolilor, în restabilirea organismului și în încetinirea proceselor de îmbătrânire. Această enzimă intervine în inactivarea radicalilor liberi produși. Dr. Milton Friedman măcă această radicali liberi favorizează îmbătrânirea celulelor și apariția bolilor. Orzul verde este, până în prezent, cea mai bogată sursă de SOD cunoscută. Această substanță ar putea alina suferințele a milioane de oameni bolnavi.

Cum organismul primește orzul verde sub formă de suc, pacienții constata în scurt timp un efect remarcabil în re-privește energia și vitalitatea lor. Redăm mai jos efectele consumului de suc de orz, așa cum sunt prezentate de dr. Y. Hagiwara.

Mai puțin somn necesar. „Mă trezesc cu două ore mai devreme” „De la epuizare totală, la vitalitate totală, în scurt timp” „Mi-am recăpătat energia unui tânăr”.

2. Mai multă energie în eforturile fizice intermiuante, memorie îmbunătățită, claritate a gândirii. „Cu cât tipa de vitalitate este mai mare cu atât timpul de coma e de mai lung”.

datorită orzului verde dorm cu două ore mai puțin pe noaptea și prin aceasta încep lucrul mai devreme cu mai multă energie. Am timp mai mult pentru lucru și pentru familia mea”.

1. Reglarea tensiunii arteriale. „25 de ani am avut hipertensiune. Acum, aceasta este normală, datorită orzului verde”.

4. Renunțarea la pilule calmante pentru durere.

Alinaarea durerilor de stomac, vindecarea ulcerelor.

Alinaarea durerilor și inflamațiilor articulare.

„Dospescet, am am avut dureri articulare de glezne. Orzul verde m-a eliberat de dureri și de pilule”.

Am încetat să mai iau medicamente pentru inflamația articulațiilor. Mă bucur de un nivel mai înalt de energie”.

Alinaarea durerilor articulare de la genunchi și deplină mobilitate a gâtului”.

Am scăpat de durere de umăr, gât și-a redobândit mobilitatea normală. Nu mai am nici o durere articulară”.

5. Eliminarea surplusului de greutate, în obezitate.

6. Rezolvarea problemelor acnee.

Orzul verde a rezolvat problema acneei la copiii mei, nu mai au dat multă viață”.

„Mi-am recăpătat energia unui tânăr și am scăpat de acnee”.

7. Efect antiinflamator.

4. Revitalizarea organismului, vindecând uzătura acestuia, care insistă în îmbătrânire.

9. Crește potența sexuală.

Pentru o mai bună înțelegere a orzului verde, dr. Hagiwara a scris un „pudră de suc din plante tinere de orz”, care conține enzime asemănătoare celor care există în celulele corpului omenesc.

Superoxid dismutaza (SOD) are o acțiune preventivă împotriva îmbătrânirii celulare, împotriva bolilor de colagen și leucemie.

Într-un studiu pe șoareci și câini s-a constatat că orzul verde are un efect cancerigen mult mai puternic decât acela al 3,4-benzopirenelului din tutun.

Sucul de suc de orz verde previne cancerul prin descompunerea acestor elemente. Sucul de orz verde neutralizează efectele nocive ale 3,4-benzopirenelului.

Sucul de orz verde are acțiune anti-inflamatorie, suprimă concentrația și senilitatea, senzația de durere secundară.

Prin compoziția sa, orzul verde este cel mai valoros aliment verde, asigurând organismului vitaminele mineralele, enzimele, clorofila și alte elemente nutritive esențiale care se mențin întregi și active și în sucul de orz fierat pulbere.

Pulberea de orz verde „Barley green” se obține prin deshidratarea sucului de orz verde proaspăt, la temperaturi scăzute, permițând astfel enzimelor să rămână active. Nu conține substanțe indigeste.

La cultivarea orzului din care se prepară sucul nu trebuie să se folosească pesticide sau substanțe chimice.

Indicații terapeutice.

Tratamentul cu suc de orz verde este eficient în următoarele afecțiuni: anorexie, anemie, stomahtice, afecțiuni oculare, gastrite, ulcere, cancer colorectal, pancreatită, afecțiuni hepatice (hepatite, ciroze, colecistite), cardiopatie ischemică, ateroscleroză cerebrală, infarct miocardic, hipertensiune și hipertensiune arterială, astm bronșic, bronșite, gripă, viroză, pneumonie, TBC pulmonară, rinită, alergii, dereglări hormonale, diabet, obezitate, retard psihic, nevralgie, neurastenie, insomnii, schizofrenie, epilepsie, nevralgie de trigemen, nevralgie facială, reumatism articular acut, lombosciatică, artrite, acnee, eczeme (până la) dermatite, eczeme, ulcere varicoase, tromboflebite, hemoroizi, fisule perianale, hemoragii, dismenoree, osteoporoză, fracturi, formarea calculului în perioada sarcinii și fetei, vitavinoză, alopecie, sterilitate, impotență sexuală.

Mod de înnebunare: 1 linguriță pudră de orz verde se adaugă la 150-200 ml apă sau suc de fructe (1 linguriță pudră orz = 2 g).

Nu se dizolvă în băuturi fierbinti.

Sacul se bea cu înghițituri rare, înainte de masă.

Două porții pe zi, 1/2 g pînă la 2 g la o porție), zdrobită și seacă, înalte înainte de masă și pentru un om sănătos o sursă de energie ce dă vitalitate.

În cazul unei afecțiuni bolnavul va lua câte o porție de 4 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara.

Sucul proaspăt de orz verde se administrează: 50 ml suc proaspăt amestecat cu 150 ml apă sau suc de roșu.

Succu de orz verde sub formă de pulbere (Barley Green) se poate obține de la următoarele adrese:

1 Japan Pharmaceutical Development C.O LTD
RM 1027 OSAKA-EKIMAE 3 RD BLDG
1-3 UMEDA 1-CHOME KITA-KU
OSAKA 530 JAPAN

2. GREEN FOODS CORPORATION
670 MAPLE AVENUE TORRANCE
CALIFORNIA 90503-5001

3. AMERICAN IMAGE MARKETING, INC.
3404 E. FLAMINGO, Nampa, IDAHO 83687 USA

4 NAIM CANADA, INC. 14393 14th St. N.E.
1 ALGARY ALBERTA T2E 2C4A

5. ERNEST THIELMANN
SCHLEPE STRASSE 6
2400 BREMEN
Tel. 042/259745
GERMANY

TABLE I.
COMPOZITIA SUCULUI DE ORZ VERDE, COMPARATIV CU CEA A ALTOR ALIMENTE

[illegible]

OSU L-IEPI RELUI (*Oenanthe spinosa*) Fam. Leguminosae

Denumirea populară: Sudoarea-călușu, Asudul-călușu,

Sudoarea-capului, Sălăștoare Dormitor

Descriere: Plantă vivace, jumătate erbaceă, jumătate lemnosă, spinosă, ramificată, înaltă de 20-60 cm, cu rădăcină lungă de cea 60 cm și groasă. Are două feluri de frunze: cele inferioare sînt trifoliolate, iar cele superioare simple, cu lobule ovale, nepturoase sau puțin păroase și dințate pe margini. Florile au culoare roz-purpuru, așezate câte 1-2 la subțierea frunzelor, cu deosebire la vârful ramurilor spinosae. Seamănă cu flor. de mazăre, dar ceva mai mici. Fructul este o păsuie ovală cu 3 semănțe.

Răspîndire: Crește spontan prin floete și pășuni, margini de drumuri. Înfloarește din iunie pînă în septembrie.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina *Radix oenanthe*

Recoltare: Se recoltază în lunile martie-aprilie sau septembrie-noiembrie.

După recoltare, rădăcinile se spală de pămînt, se taie în bucăți și apoi se usucă la soare sau aer cald (spicuri sau uscătoare).

Drugul se păstrează în locuri ferite de umezeală.

Conținut de recept: Drugul nu trebuie să conțină rădăcină necă.

Principii active: (flucozide omopene, omomene derivat flavonic), omocetina (derivat triterpentic - fitosteroli, tanini, ulei gras, acid citric.

Acțiune farmacologică: Diuretic, depurativ.

Indicații terapeutice: Urmă lăzăr renală, reumatism, edeme renale, guturai.

Mod de întrebuințare: 1 linguriță de rădăcină fin tăiată la 1 cană de 250 ml apă rece, se usă 12 ore la macerat, iar dimineața se încălzește ușor și se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

PĂDUCELUL (*Crataegus monogyna*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Mărăcu-alb, Cîlcogho

Descriere: Este un arbut spinos, lemnos, de 2-5 m, ramificat. Frunzele sînt variabile, inegal lobate sau pinnate, sectate. Florile albe, dispuse în coronițe, alcătuite din 5 sepale persistente, 5 petale albe, cea 20 stamine inodorate. Înfloarește în mai-iunie.

Răspîndire: Este răspîdită la marginea pădurilor, margini de ogoare, roșă de câmpie și deal.

Principii active: Compuși flavonici, leucanotoxinidină și derivat triterpentic.

Produsul vegetal folosit: Se recoltază flori și fructe. *Floris et fructus crataegi*

Recoltare: Florile se adună în aprilie-iunie cînd sînt simple deschise pe timp uscat și se usucă normal în umbră, întinse în straturi subțiri. Fructele se recoltază înainte de coacere din momentul în care au devenit roșu. Se usucă la 60-70°C. Pentru a fi eficiente, fructele trebuie să aibă culoare roșie închisă. Nu se admit fructe brune sau negre.

Indicații terapeutice: Aritmii extrasistolice, tahicardie, palpitații, angină pectorală, arterita, varice, hipertensiune arterială, stări de hiperexcitabilitate nervoasă, insomnii, emotivitate excesivă, vertij, cîșmar, distonie neur-vegetativă în preclimax, albuminurie, cuperoză, diaree, lăzăr renală, embreim.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf de flori, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Decoct din fructe: 5 g fructe mărunțite se fierb 7 minute în 1 l apă. Se strecoară și se bea în cursul unei zile.

Pentru cuperoză (colorație roșie violacee a obraților și nasului), 20 g flori și fructe se fierb 7 minute în 500 ml apă. Se strecoară. Se aplică sub formă de comprese.

Pentru tulburări circulatorii și crampe la nivelul membrilor, se face o infuzie din 20 lingurițe la 1 l apă clocotită.

Se fac 2 băi pe zi a câte 20 minute, la membrele interetale.

În angină pectorală, iufaret se aplică pe regiunea mîmii o compresă înmuiată în această infuzie.

PĂPĂDIA (*Taraxacum officinale*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Papălungă, Pîrînda-gîmlor

Descriere: Este o plantă mică, erbaceă, vivace. Rădăcina este pivotantă, puțin ramificată, ajungînd uneori pînă la 20 cm lungime și 1-2 cm grosime. Rădăcina este albă la exterior și brun deschis la interior. Frunzele sînt lanceolate, dințate, dispuse în rozetă. Din mijlocul rozetei de frunze se ridică o tulpină cubulară, care la vîrf poartă un capîtuș flori mare de 2-2,5 cm, de culoare galben-auriu. Florile sînt ligulate. Fructele sînt achene cu roșu al-căscuș de 2-3 ori mai lung decît ele, poartă un papus alb, lung, care se dezvoltă la perioada fructificației, dînd capîtușului o formă globuloasă. Întreaga plantă emite un miros de pîrîndă.

Înfloarește din luna aprilie pînă în septembrie.

Răspîndire: Crește pe totundeva, din regiunea de jos pînă în cea muntoasă, prin fîcîră, pășuni, livezi și pe lîngă drumuri.

Produsul vegetal folosit: Frunzele (*Folia Taraxaci*), care se recoltază primăvara (mai-august). Primăvara se cîntărește cea mai mare de principii active.

Ojele (se recoltază în timpul înfloririi).

Rădăcinile (*Radix Taraxaci*) se recoltază primăvara devreme (martie-mai sau început septembrie-noiembrie).

Întreaga plantă împreună cu rădăcinile (*Herba Taraxaci cum Radice*), fără flori și fructe fructificate, se recoltază primăvara, înainte sau în timpul lumării bulboaselor florale, în lunile aprilie-septembrie. În această perioadă, adică primăvara înainte de înflorire, planta are cea mai mare cantitate de latex.

Rădăcinile recoltate se curăță de pămînt și se despică în lungime. Lăzarea se face la umbra în mîpaci înălțate sau la soare întinse în straturi subțiri. Se pot păstra și proaspete, în frigider, în nisip. Rădăcinile uscate absorb cu ușurință apa și sînt ușor atacate de insecte. De aceea ele se vor conserva la loc uscat.

Creșterile de temperatură arată că în toate zilele-august rădăcinile conțin cantități ridicate de principii amari (taraxacină) atîngînd maximum în luna noiembrie. În luna august rădăcinile au cea 40% umezală, un alt principiu activ de bază. Primăvara, această umezală se găsește numai în proporție de 1-2%. În schimb rădăcinile de primăvară conțin mai multă umiditate și latex. Rădăcinile recoltate se taie 2-3 zile la soare pentru a se usuce și să se înalțeze tulpinile primăvare în urma tăierii coletului și a rădăcinilor subțiri. Pe cît este posibil, rădăcinile nu se vor scurta, deoarece prin tăiere, latexul se scurge, dîmîndu-se valoarea calitativă a produsului.

Principii active: Principii amari (taraxacină), peptoc., vitamina B și C, steroli.

Rădăcinile: Alcoolici (triterpenici, fitosteroli, vitamine B₁, C și D umezală, amid., rezine, crîmă, taraxacină, acid oxalic.

Acțiune farmacologică: Colagog, coleretic, alcalinizant, laxativ, diuretic, venotonie, antispasmodic.

Chiar dacă vara este secetoasă, iar solul arid, dacă se rupe talpa, sucul galben-portocaliu conținut să curgă.

Iarna această plantă poate fi găsită sub zăpadă.

Produsul vegetal folosit. Planta întreagă, fără rădăcină, (părțile aeriene) *Herba chelidoni.* Se culege în lunile mai - august. Înfloresc din luna aprilie până în septembrie.

Recoltarea: Se adună la ajunul înfloririi (mai - august).

Plantele adunate din iocurile ușoare sînt de calitate mai bună decât cele din locuri umbroase.

După recoltare, se îndepărtează părțile mai groase ale tulpinii, iar uscarea se face la umbră.

Condiții de recepție. Drogul trebuie să păstreze culoarea naturală a plantei. Nu se admit părți ieșite din talpă sau părți subterane.

Principii active. Alcaloizi (chelidonină, sparteină, protochină, hemochelidonină), chelidonină, sanguinarină.

Acțiuni farmacologice. Antispastic de tip papaverinic, fiind mai puțin toxic, antispasmodic, analgetic respirator, vasodilatator coronarian, sedativ.

Rustopasta este o plantă otrăvitoare, de aceea trebuie înțeles că numai după prescripțiile medicului.

Indicații terapeutice.

Interne. Afecțiuni hepatobiliare, colecistită, insuficiență cardiacă, angină pectorală, tahicardie, tumori, arterită, nevrite, tuse convulsivă.

(Împreună cu urina și mîgură florilor de soare se întrebunțează în leucemie)

Extern: Sucul se utilizează pentru afecțiuni maligne ale pielii (cancer), bășici, negi, herpes zoster în tratament.

Se înduyonează porțiunea afectată cu sucul galben-portocaliu de 5 - 6 ori pe zi.

Părul pe față și creșterea exagerată a părului pe braț și pieptare la femei constituie un semn de afecțiune a glandei suprarenale.

Se aplică suc de rustopasta (care se poate ține în frigider pînă la două zile), pe părțile afectate. Se lasă să pătrundă timp de cîteva ore, apoi se spală cu un săpun moale, iar pielea aproape uscată se uns cu alifă de gălbenele, ulei de mușetel sau ulei de sănătoare.

Atenție! Sucul se folosește doar extern.

În plus se va face o cură de ceai de urzică, 3 - 4 cîni pe zi și băi de seară cu ceai de coada-calului (vezi coada-calului).

Mod de întrebunțare.

Infuzie. 250 ml apă fiartă se toarnă peste 1 linguriță rasă de plantă. Se lasă să infuzeze jumătate de minut și se strecoară.

SALCIA ALBĂ (*Salix alba*) Fam. Salicaceae

Denumirea populară. Răchită albă

Descriere. Este un arbore cu înălțime pînă la 20 m, cu coroană bogată, formată din ramuri subțiri, cînd sînt tinere, flexibile, de culoare galben-verzuie. Frunzele sînt înțelate, ascuțite la vîrf, flu fințate pe margini, la început acoperite cu peri pe ambele fețe, dîndu-le o culoare alb-argintie, iar mai tîrziu cu peri numai pe partea inferioară a limbului.

Florile sînt unisexuale, grupate în ament, cei masculi, galbeni, iar cei femele, verzuie.

Răspîndire. Zăvoaie, prundșuri umede, pe marginea lacurilor, rîurilor.

Produsul vegetal folosit. Scoarța ramurilor. *Cortex salicis.* Se recoltează în martie - aprilie, de pe ramuri tinere de 2 - 3 ani.

Produsul obținut după uscare se prezintă sub formă de frîii, sau țigheab, cu suprafa externală netedă, verde-cenușie pînă la verde-gălbui, cu gust astringent amarui. Scoarța poate recolta în aceeași condiție și de la alte specii ca: *Salix fragilis* (răchită) și *Salix purpurea* (răchită roșie). Acestea au aceeași proprietăți.

La răchita verde (*Salix fragilis*) ramurile se rup foarte ușor, au sînt elastice, și fragil după care se recompozează ușor.

Recoltarea se face în lunile martie - mai. Uscarea se face la umbră sau într-o cameră încălzită, sau pe un cuplor.

Principii active. Salicoridă, populoridă, tannin mare și flavonozide.

Acțiune farmacologică. Analgetic, antitermic, tonic, antireumatic, astringent, antiseptic, sedativ, ușor hemostatic.

Indicații terapeutice. În reumatismul articular acut și gută, gripă, bronșită, hiperclorhidrie, dispepsie, insomnie asociată.

Mod de întrebunțare. 1 linguriță cu vîrf de scoarță se pune în 250 ml apă rece, se fierb 5 minute și se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 cîni pe zi, îndulcite cu miere.

Se poate folosi sub formă de pulbere, pudră din scoarță, 2 g luate în miere sau must înainte de masă de 3 ori pe zi.

Se pot pune 50 g coajă pulbere în mîncare cu 1 litru mîncare, 15 zile. Se dau 2 pahari pe zi.

Infuzia preparată din frunze - 1 linguriță în 250 ml apă clocotită infuzează 5 minute și se administrează de 3 ori pe zi înainte de masă, în cîteva gînduri, micșinare, încheieturi.

SALCÎMUL (*Robinia pseudacacia*) Fam. Leguminosae

Denumirea populară. Acm, Băgrin

Descriere plantă. Arbore drept, înalt de 10 - 25 m, cu ramurile spinosase. Frunzele imparipennate compuse, cu 9 - 27 foliole, scurt petiolate, oblung-ovale, întregi, nepăroase. Florile albe foarte odorante (plăcut mirositoare), dispuse în raceme lungi, lung-pedunculale, stîrnite în jos. Frunzele au numeroase acuturi.

Produsul vegetal folosit. Scoarță și florile. - *Cortex et Flores Robiniae Pseudacaciae*

Principii active. Glucozide flavonice, robinina, acarsina, ulei volatil.

Recoltarea. Scoarța se adună numai de pe ramurile tinere, în martie și septembrie, se usucă la soare sau aer încălzit. Florile se adună complet formate dar nevîesțite în mai - iunie, uscarea lor se face la umbră.

Indicații terapeutice. Sub formă de ceai, combată durerile reumatice și de dinți, durerile de stomac (antispastic), hiperaciditatea, migrenele. Este indicat în gastritele hiperacide, proza, ulceri gastro-duodenali.

Mod de întrebunțare. 1 linguriță cu vîrf la 250 g apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 - 3 cîni pe zi.

SALVIA (*Salvia officinalis*) Fam. Labiatae

Denumirea populară. Jaleșul-de-grădina, Jaleș, Salvie, Salvie-de-grădina

Descriere. Este o plantă jumătate lemnoasă, jumătate verboasă, cu tulpina dreaptă (30 - 70 cm). Crește pînă la 70 - 80 cm, iar la bază este lignificată și puțin ramificată. Tulpina și ramurile sînt acoperite cu peri albi. Frunzele, așezate în perechi pe tulpină, sînt de culoare verde-cenușie sau argintie, oval lanceolate și fin dințate. Au gust aromat puțin amar.

Florile reunite în inflorescențe spiciforme au caliculi tubular de culoare verde-violet. corola buabată, mai lungă decât caliculul cu labul superior drept, iar cel inferior mai îngust trilob, cu lobul mijlociu proeminent și aplecat în jos, fiind colorată în albastru-violet, mai rar alb. Androeul este alcătuit din 4 preze drepte care numai cele două anterioare sînt fertile (staminele propriu zise), celelalte două posterioare fiind transformate în staminoid. De obicei, florile sînt albastre, violet, uneori albe așezate câte 12 în verticilu.

Planta miroasă are miros puternic și gust înepător. La noi în țară se găsește în grădini și numai cultivat. Trebuie plantată într-un loc însorit, la adăpost. Înflorește în iunie.

Recoltarea. Se recoltează frunzele, virfurile florale sau herba cu flori. **Folia summi et herba salviae.** Frunzele se recoltează înainte de înflorire, la amiază pe soare uscate în virfurile și herba, în timpul înfloririi. Recoltarea se face prin scuturare. După erare se separă frunzele de virfurile florale și părțile lemnoase ale plantelor. Frunzele se usucă într-un loc răcoros. Usucarea tuturor părților se face în umbră, la temperatură maximă 40°C.

Principii active. Ulei volatil, tanin, ciber, terpen, principii amare, substanțe cațolice, săruri de potasiu, calciu, borac, acetat de lăpt și borac.

Indicații de recepție. Frunzele trebuie să aibă culoare naturală, iar virfurile florale să cuprindă de 4 flori cu un peduncul de cel mult 2 cm.

Acțiune farmaceutică. Anticidurală.

Se recomandă în TBC pentru a opri transpirația nocturnă (se bea rece). Nu se mănâncă mamele care alăptă, deoarece micșorează cantitatea de lapte, deparativ inflamator antiseptic calmant sedativ hipoglicemiant, antitermic, expectorant, spastic, vegetativ bacteriostatic emenagig, atrodic.

Indicații terapeutice. Dischinezii bilare, colic biliar, diabet zaharat varic, miel atrofică, reumatism. Salvia, împreună cu lavandă, ajută la remedierea transpirației nocturne.

Comul de salvie și cernelor se recomandă în afecțiuni ale cavității dentare, gingivite, angine, amigdalite, sub formă de gargară, amestecat cu mișcol. 5 g frunze la 1 l apă. În sechela feței se pun comprese cu ceai.

Ceai de salvie, băut frecvent, fortifică corpul, previne infarctul și este bun pentru diabet.

Salvia este folosită în afecțiuni ale măduvei spinării, afecțiuni glandulare, tremurături, membrele. Se beau 2 căni pe zi.

Un decoct de salvie și năpraznic (*Germium Robertianum*) se usucă sub formă de ară, în caz de paradontor și gingii ulcerate.

Mod de învechuire

Infuzie. 250 ml apă clocotită se toarnă peste o lingură de plantă. Se lasă acoperit 1-2 ore și se strecoară.

Bor de șed. 2 puni cu vir de frunze se pun la macerat în apă rece timp de 12 ore, care se încălzește până la fierbere, iar lichidul se adaugă la apa de băut. Este indicată pentru nervoase.

SCHINDLE (*Trigonella foenum graecum*) Fam. Leguminosae

Descriere. Plantă perennă, înaltă de 60 cm, cu frunze ascuțite și flori albe. Înflorește în august. Se întinde pe vîșele uscate și însoțite cu sol cald.

Principii active. Saponin. Semintele conțin fosfor, fier, calciu, mangan, ulei esențial (lin), trigonelin, cholin, citumarine) și mucilagin.

Produsul vegetal folosit: Semintele. **Semne** recoltate în iunie, august.

Acțiune farmaceutică: Emolent, tonic general, stimulent digestiv, favorizează eritropoeza, galactogea, antiinflamator.

Indicații terapeutice. Inflamații ale mucoasei bucale, vaginale, astenie, denutriție, anemie, hip- și agalactie, senilitate, cefalee, plagi.

Mod de utilizare

Decoct din seminte. 15-20 g la 1 l apă se fierb 2 minute și se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

În afecțiuni inflamatorii ale vaginului se fac spălături vaginale cu acest decoct.

Sub formă de cataplasme, aplicate timp de 15 minute pe regiunea intercostală, se usucă în celule situate furuncule, abcese, plăgi, cancer.

Semintele făcute pulbere se fierb în apă de soia, avînd un excelent efect nutritiv.

SCUPEȚII (*Potentilla erecta*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Scutătoare

Descriere. Plantă mică, ierboasă, perennă, trifoare sau erectă, cu rizom bine dezvoltat. Tulpinile sînt numeroase și subțiri. Frunzele tulpinale sînt trifoliate, seau sau scurt petiolate. Florile sînt mici, galbene, cu 4 petale. Fructele sînt mici, muciforme. Înflorește din mai pînă în septembrie.

Răspîndire. Crește în bălta, prin băștorele de păduri, tufisuri, pășuni umede etc.

Produsul vegetal folosit. Rizomul și rădăcina (*Radix rhizoma potentillae erectae*).

Recoltare. Se recoltează în septembrie, noiembrie, după ce se spală se usucă la soare sau la cald.

Acțiune farmaceutică: Antihemoragice, antihemoragice, antiinflamator.

Indicații terapeutice. Diaree, diuterie, hemoragie, anemie, inflamajii ale mucoasei bucale.

Mod de utilizare

Decoct. 1 lingură de rădăcină se fierbe 2 minute în 250 ml apă. Apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară, se beau 2-3 căni pe zi.

Decoctul obținut se utilizează și extern sub formă de băut de gură.

Sub formă de pulbere se administrează 2-3 grame pe zi.

STINICUL (*Glechoma hederaceum*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Coada viclei, Nymfomică, Prelungomă, Rănușcă, (Jihul)

Descriere. Plantă ierboasă, perennă, trifoare. Frunzele sînt petiolate, reniforme sau cordiforme cu margine crenată. Florile sînt albastre sau violet, dispuse câte 2-6 la sfîrșura frunzelor.

Răspîndire. Prin păduri, tufisuri, livezi.

Produsul vegetal folosit. Părțile aeriene ale plantei. **Herba glechomae.**

Principii active. Un principiu amar, rezină, colină, tanin, pitasin, stachin.

Acțiune farmaceutică. Antiinflamator, antispasmodic, expectorant, emolient, analgic, antipiretic.

Indicații terapeutice. Rinită, bronșită cronică, astm, emfizem pulmonar (use, abcese, furunculi, mageră, afecțiuni hepatice și urinare, gastrită, enterită).

Mod de utilizare

Infuzie. Infuzie 8 g stic se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcit cu miere. Pentru astm bronșic, se adaugă 1-2 g miere.

le, se prepară o infuzie mai concentrată, din 50 grame siluie la 1 l apă clocotită. Se caze 3 minute. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Un sirop eficient pentru bronșite, guturai, se prepară astfel: 100 g siluie se opăresc cu apă, după care se lasă la macerat 30 ore, se strecoară. Se adaugă 250 g miere și se lasă dea câteva clocote.

Se păstrează la frigider, în sticle bine închise.

Se administrează 3—4 linguri pe zi.

Extern. Infuzia și inhalatia de siluie este eficientă la guturai, rinită. Pentru inflamații (ucoase) bucale, se fac băi de gură cu infuzia de siluie.

Iucul obținut din siluie proaspăt administrat sub formă de aspirații nazale este un diu foarte bun în migrenă.

Rețetă de siluie. Obținut prin macerarea a 10 puni plantă într-un litru de ală de me, timp de 1 lună, la mare se utilizează sub formă de comprese la plăgi, afecțiuni mitorii ale pielii.

Rețetă pentru uzutate la ureche calmează otalgile.

SILURUL (*Euphrasia rostkoviana*) Fam. Scrophulariaceae

Denumirea populară: Buruieniță, Dragoste-je-ai.

Floare-de-ochi. Mîglăreă-apărie

Descriere. Plantă mică, anuală herbacee, păroasă, cu tulpina ramificată, îndreptată în runtele sînt seșile ovale scurte ascuțite de ambele lăuri. Florile sunt albastre sau e, dispuse câte 2—6 la subțierea frunzelor.

Dispindere. Crește prin pășuni și fîcete, cu desăvîrșire în regiunea muntană.

Produsul vegetal folosit. Planta întregă, fără rădăcină — *Herba euphrasiae rostkoviae*.

Recoltarea. Se face în timpul înfloritului, în luna septembrie. Se usucă la umbră.

Principii active. Rezine, tanin, pigmenti.

Achine farmaceutice. Astrigent, antiinflamator, stimulent hepatic.

Indicații terapeutice. Rinită alergică, hiperlăcrumare, conjunctivită, blefarită, unaf-
I hepatică minoră.

Mod de utilizare

Intern. Infuzie. 1 linguriță plantă se infuzează 5 minute în 250 g apă clocotită. Se beau pe zi.

Extern. Se utilizează sub formă de băi de ochi, de nas, comprese (vezi Conjunctivita).

SÎNZIENELE GALBENE (*Galium verum*)

Fam. Rubiaceae (Drăgaică propriu zisă)

Denumirea populară: Drăgaica, Floarea-lui-Sfințit, Iuan, Sănzana

Descriere. Plantă herbacee perennă, cu tulpina tare rotundă sau patrunchințară, înălț

80 cm. Frunzele îngust-lineare, lungi de 15—25 cm și late de 0,5—2 mm, ascuțite argintii răsunătoare pe fața interioară acoperită cu per-scurți și moi, sunt dispuse în 8—12 într-un verticil. Florile mici, galben-auru, plăcul murositoare, cu miron me asemănătoare celui de mare, sînt dispuse în panicule bogate, în inflorescențe vale dense cu 4 petale. Fructele sînt mici, uscate și netede.

Dispindere. Este foarte comună prin iveri, poteni, pășuni, fîcete, pe marginea potecilor aplecată în timpul înfloririi.

Există mai multe specii: — *Galium aparine*, numită asprisoară; *Galium mollugo* drăgaica de talșuri care are flori alb-galbene, cu un miron de miere. Poate 1 găsi sub carba mscată în timpul iernii.

Toate cele trei specii au proprietăți medicinale similare și se utilizează în același fel.

Produsul vegetal folosit. Planta întregă, fără rădăcină — *Herba galii veris*.

Recoltarea. Se adună în timpul înfloririi, în luna septembrie și se usucă la umbră.

Principii active. Tanin, acid citric, enzime.

Achine farmaceutice. Depurativ, diuretic, sedativ reglează metabolismul glandei tiroide.

Indicații terapeutice. Anemie, acnee, afecțiuni ale uterului, hidropizie, afecțiuni ale vezicii urinare, mișchilor isterici, epilepsie furuncule, plăgi, obezitate, insomnie, vertij.

Pentru erupțiile pielii se poate folosi și sub formă de băi. Spăaturile cu decoct ajută la vindecarea plăgilor. Se poate aplica sucul proaspăt extras, direct pe marginea afectată a pielii și se lasă să se usuce.

Indicație majoră o are în afecțiunile glandei tiroide, sub formă de ceai cald; se face gargară cu ceai, cel mai profund, cel mai dea posibil și se bea și ceai. Pe regiunea tiroidiană se aplică alifie de drăgaică.

În afecțiunile cordilor vocale se recomandă gargara cu ceai de drăgaică.

În cancerul limbi și laringian se face gargară cu ceai și se beau 4—6 căni pe zi de ceai din următorul amestec: 30 g gălbenele, 10 g coada-șoricelului, 10 g urică.

Din amestec se ia o linguriță cu vîrf pe care se adaugă 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute și se strecoară. Se bea 1 linguriță la 20 minute.

Pentru cancerul pielii se aplică alifie cu drăgaică pe zona afectată. Se va bea ceai de drăgaică, urică și coada-șoricelului.

Pentru afecțiunile mișchilor și ale vezicii urinare, se face următorul amestec de ceai: alifie (drăgaică), urică, masă, splință și viluagă virgaură.

La bolnavi cărora li s-a dispus un rinichi, ceaiul din amestecul menționat, consumat 3—4 căni pe zi, este foarte eficient în reglarea funcției rinichiului restant.

În insuficiența renală care necesită dializă este eficient ceaiul din amestecul menționat 4 căni pe zi. Se bea 1 cană înainte cu 30 minute de micul dejun, apoi restul se bea în cursul zilei.

Mod de utilizare

Infuzie. 250 ml apă clocotită se toarnă peste o linguriță plantă, se infuzează 1/2 minut (dacă planta este proaspătă), sau 2 minute (cînd planta se usucă).

Sucul pentru alifie. Planta proaspătă se spală și încă umedă se pune în extractorul de suc.

Alfia. Pentru a putea incorpora suc proaspăt de drăgaică în unt se procedează astfel: se topește untul la baie-marie, apoi se pune în borcan și se lasă să se solidifice. În acest mod separîndu-se grăsimea de apă. Grăsimea astfel obținută se încălzește ușor la baie-marie, astfel încît să se poată incorpora suc de drăgaică. Se amestecă bine pînă la omogenizare. Alfia astfel obținută se usucă și se răcească și se păstrează la frigider.

SOCUL (*Sambucus nigra*, Fam. Caprofo.aceae)

Descriere. Este un arbore înalt de 1—8 m ramificat, cu mîduva albă și scoarța cenușie. Frunzele sînt glabre, penate, cu 3—7 foliole ovale sau lanceolate, ascuțite și serai dințate. Florile sînt mici, albe sau veru-galbene, cu 5 sepale, 5 petale, 5 stamene, dispuse în corumbe ramificate, avînd un miron puternic. Fructul este o bacă neagră, lucioasă, cu suc violet-pur-pur și 2—3 sîmburi.

Extern: Sub formă de băi sau comprese în afecțiuni oculare pentru spălarea plăgilor, cataplasme pe umflături, gargară în abcese dentare, gingivite, afte, laringite.

Florile de sulfună și izvănușă se pun în dulapuri, înare haube pentru a absoarba mirosul.

SI NĂTOAREA (*Hypericum perforatum*) Fam. Hypericaceae

Denumirea populară: Fojaruța

Descriere: Este o plantă ierboasă și vivace. Are tulpina dreaptă, ramificată, netedă, înaltă de 40 - 60 cm, cu noduri și cu dinți mici. Frunzele sunt mici, opuse câte două la nod, senile, netede de formă ovală oblongă, cu puncte micitransparențe. Florile au culoare galben-auriu și sunt așezate în formă de cîrumb, la vârful tulpinii și ramurilor. Au sepalele ascuțite, petale negru-punctate mai ales pe margine, stamine numeroase. Crește pe pajiști în ușișuri, crenguri pârduroase și pe margurile drumurilor. Florile sale galben-aurii, grupate în umbelule, se recunosc ușor după sucul roșu pe care îl obținem când le răscolim între degete. Se înfloresc în aprilie. *Flower hyperici*, cît și *herba*. *Herba hyperici* în lunile iunie - iulie, când florile încep să se deschidă. Dacă se recoltază mai tîrziu, florile se înroșesc în timpul uscării și devin necorespunzătoare.

Astfel florile cîi și herba se toacă la mîlă, întorc în stratur subțiri, ferite de lumina, deoarece se înroșesc. După uscare se păstrează în încăperi uscate, în saci de pînză.

Răspîndire: Crește prin fîcșe uscate și mîlăcișuri.

Cum se folosește: Florile, ierburile și pătrunși după uscare culegerea galben-auriu și cîi fie dră cușate. Se admit frunzele amestecate pentru flor. Herba nu trebuie să fie mai lungă de 20 cm. Nu se admit flori înroșite.

Principii active: Tanin de mare cantitate, cantități mici de ulei și săruri locale și un punctul transparent al rășinii, glicozide flavonice ca hiperina, rutină, cvercetină localizată în perle și în epiderma ultimii și a frunzelor și substanța colorată hiperina localizată în punctele negre de pe suprafața plantelor, var den, saponine, acizi ascorbici, nicotinic și valerianic, galactosa, colina.

A acțiune farmaceutică:

Intern: Antispasmodic, antiinflamator hepatic și intestinal, coleretic, astringent, cicatrizant.

Extern: Trofic și calmant în arsuri, antiinflamator, gingival, cicatrizant.

Indicații terapeutice: Hepatite acute și cronică evolutive, cîi dte cronice, ulcer gastric, colecistită, nevrită, sinuismulism, encefal, paroxismul, reumatism.

Uleiul de sunătoare este cel mai bun ulei pentru răni, el calmează durerea, este antiinflamator și vindecător.

Cîi se folosește în afecțiuni nervoase: nevralgia de trigemen, cîi cam pe care se beau cu înghițitură rare, iar în zona afectată se maceră cu ulei de sunătoare.

Extern: Plăgi, erizipel, escari. Pentru arsuri, florile vor fi macerate în ulei de semănțe de m. Se folosește și pentru erizem solar.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrful 250 ml apă clocotită, se infuzează 1-2 minute (plantă verde) timp de două minute (plantă uscată).

Uleiul: Florile culesc în soare se așază într-o sticlă, iar petalele se învîră ulei de măsline. Florile trebuie să fie acoperite. Se lasă sticla bine acoperită, în soare sau la umbră, câteva săptămîni (4 - 6). După un timp uleiul devine roșu. Se strecoară printr-o pînză rezistentă se presăza bine și se păstrează în sticle de culoare închisă. Pentru arsuri în loc de ulei de măsline se poate utiliza ulei de m. Uleiul păstrează proprietățile terapeutice doi ani la frigider.

Un alt mod de preparare se macerază florile cu ulei de floarea-soarelui timp de 4 - 6 săptămîni. 20 g sunătoare uscată se maceră cu 20 ml alcool concentrat și după 12 ore se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui. Amestecul acesta se ține 3 ore pe buza de apă în fierbere, agitîndu-se din cînd în cînd. După 2 - 3 zile se strecoară printr-o pînză și se stoarce. După o zi se stoarce din nou, obținîndu-se un ulei împede, de culoare roșcată. Uleiul se păstrează la întuneric și răcoare.

Tinctura: 1 mîlă de flori, culesc pe soare, se pun la maceră într-un litru de vodcă (40°), timp de 3 săptămîni, în soare, sau într-un loc cald, ulei apoi se strecoară.

Bază de jeț: O găleată de plantă uscată, frunze și flori se pun la maceră în apă rece peste noapte. Totul se încălzește puțin la fierbere în dimineața următoare, iar lichidul se adaugă la apa de baie. Baza trebuie să dureze 20 minute. Este eficientă în afecțiuni nervoase.

ȘOFRANUL (*Crocus sativus*) Fam. Iridaceae

Descrierea plantei: Este o plantă originară din Persia, mult asemănătoare hrîndușei de primăvară. Frunzele numeroase se duc într-o odă cu florile pe care adesea le întrec în lungime. Lăcușele perigonului sunt verdet, eliptice. Stigmatul divizat în 3 lăcușe de 1 - 4 cm lungime, ușor denticulate. Fructul, o capsulă ovală, triunghiulară.

La noi, se găsește numai ca plantă cultivată.

Principii vegetale folosite: Stigmatul - Stigmatul este de culoare portocalie.

Recoltarea și utilizarea: Florile nu ducă decât două-trei zile. În acest timp, stigmatele se adună și se maceră pe o sită, într-o cameră închisă.

Indicații terapeutice: Antiquagumid, în astm, mîlă, tuse convulsivă.

TALPA-GÎȘTEI (*Leonurus cardiaca*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Coada-leului, Creasta-coacăului,

larba-flacului, Somnion

Descriere: Este o plantă erbacee, perennă, înaltă de 40 - 60 cm, ramificată, de obicei păroasă. Frunzele sunt opuse. Cele superioare sunt trifoliolate, iar cele bazale și inferioare sunt palmate. Florile sunt mici, tubace, dispuse în verticile multiflore, așezate înflăcșe în iunie - septembrie. Fructul este o nuculă, așezat la baza calicului prevăzut cu 4 dinți spreșuri, rigizi.

Răspîndire: Crește pe marginea drumurilor, pe lângă garduri, în locuri necultivate.

Principii vegetale folosite: Verticile florale și frunzele. **Summitate și folia leonuri cardiacae.**

Principii active: Alcaloză, ulei volatil, saponine, tanin, steroli, principii amar, glucosidic, leonurină, heterozide, vitamine A, C, E.

A acțiune farmaceutică:

Intern: Sedativ cardiac și nervos, hipotensiv, vasodilatator periferic.

Extern: Cicatrizant și antiinflamator, vulcanic.

Indicații terapeutice: Nevrastenia depresivă, distonii neurovegetative, hipertensiune arterială, tulburări de circulație, plîg.

Mod de utilizare: **Intern:** sub formă de infuzie: 1 linguriță în 250 ml apă clocotită. Infuzie 2 minute. Se beau 2 - 3 cîi pe zi. Ca unguent, 20% în alcool de 70° se maceră 10 - 14 zile. Se dau 15 - 20 picături de 2 ori pe zi.

Extern: Decocul se aplică sub formă de cataplasme pe umflături și plîg.

TĂTÂNEASA (*Symphytum officinale*) Fam. Boraginaceae

Denumirea populară, Iarba lui Tatn, Iarba bălăneasă

Descriere: Aceasta plantă medicinală este una dintre cele mai prețioase plante pe care natura ni le oferă. Ea crește pe pajiști umede, în șanțuri, și pe lângă ape curgătoare pe lângă garduri și cărările de pietriș, înflorind oară vara. Este o plantă ierboasă, vivace, acoperită cu peri aspri, cu tulpina dreaptă de 1,20 m și ramificată. Frunzele sunt ovale și înguste spre petiol, dispuse altern. Florile au culoare roz-purpuriu-violacee, rareori albă și sunt așezate în raceme scurte. Rădăcina este fusiformă, ramificată, de culoare neagră la exterior și albă în interior (după uscare devine galben). Înflorințele din mai până la sfârșitul lui august.

Produsul vegetal folosit Se reculează numai partea superioară a plantelor. *Herba symphyti*, la timpul și după înflorire, în lunile aprilie - septembrie.

Frunzele se usucă la umbră.

Rădăcina *Radix symphyti* sau *Radix ramosulac majoris* se reculează din martie până în aprilie, sau din septembrie până la noiembrie.

Rădăcina se curăță de cântur și de părțile acide, se spală și se taie bucăți de 10 - 15 cm. Este groasă în diametru se despică. Astfel pregătute se usucă cu mai multe ca să nu fermenteze la soare, în poduri, sau în uscătoare artificiale. Rădăcinile uscate se păstrează în încăperi ferite de umezeală.

Conditiile de recepție Rădăcinile trebuie să fie curate, să aibă culoare neagră - lucioasă la exterior și albă gălbuie în interior. Ele trebuie să fie tăiate în bucăți de 10 - 15 cm și să nu aibă părți verzi.

Principii active Ulei volatil, niacină, rosină, tanin, mucilagin, cholină.

Acțiune farmaceutică.

Intern: Antoinflamator, astringent, emolient, expectorant, hemostatic, coagulant, acțiune antimicrobiană.

Extern: Decongentiv, astringent, cicatrizant.

Indicații terapeutice Bronșite, ulcere, emoroie.

Extern: Atunci când ulcerul, hemoroida, sub formă de prășire și așa. Se face aplicarea externă de tinctură de tătâneasă (mărită în apă fiartă și apoi lăsată) se aplică tinctura pe zona dureroasă sau durerea sau adică în cazul, după ce rădăcina se amestecă cu apă fiartă și se face un terci care se aplică. Terci se poate face și din rădăcină uscată presată cu apă caldă.

Asociată cu mușetel, o ulei și uleiul de lăptos, se poate folosi sub formă de gargară în afecțiunile dentare și în stomatite.

Tinctura de tătâneasă este foarte eficientă. Persoanele care suferă de reumatism, artrite pot folosi această tinctură pentru fricțiune.

Pe membrele paralizate se recomandă aplicarea frunzelor de tătâneasă, încălzite în apă caldă și cercuite, ca prășină.

Rădăcina uscată se poate pisa și cu apă caldă, se face o pastă care se aplică pe zona bolnavă.

Prășitele calde sunt utile în unele varietăți reumatism, dureri în gât, membre amputate dureroase, peritonita (inflamație a osului).

Ceaiul este eficient în hemoroide, afecțiuni ale sistemului digestiv, hemoragii la nivelul cubului digestiv. Se beau 2 - 4 căni pe zi.

Pentru ulcer gastric se recomandă ceai din 100 g tătâneasă, 50 g găbenele, 50 g mușetel *Polygonum aviculare*.

Tinctura de tătâneasă se recomandă în răni, contuzii, echimoze și fracturi.

Frunzele de tătâneasă se utilizează și ca adjuvanți pentru baie în dureri reumatice, gută, disconfort verticeală, circulație deficitară. În caz de circulație deficitară la picioare (picioare reci), stăi folioase băile cu urzică și tătâneasă.

Mod de înțelegere.

Infuzie 2 linguri de rădăcină fin mărunțite se pun peste noapte în 250 ml apă rece dimineața se încălzește ușor se strecoară și se bea cu înghițituri rare. Cei pentru ulcer gastric 1 linguriță cu vîrf de frunze la 250 ml apă fiartă, se lasă acoperit 3 min, apoi se strecoară. Se beau 3 - 4 căni cu înghițituri rare, în timpul unei zile.

Prășina Rădăcină bine uscată se mărunțesc fin, se amestecă repede cu apă caldă și câteva picături de ulei de gălbenele și se introduce pe o bucată de pânză. Se aplică caldă peste zona afectată și se bandajează.

Aplicarea frunzelor proaspete Frunzele proaspete se spală, se lasă puțin să se transforme într-o pastă și se aplică pe partea afectată.

Adjuvanți pentru baie completă 40 g frunze proaspete sau uscate se umidorează în 5 litri apă caldă. În ziua următoare se încălzește până la fierbere și se adaugă la apa de baie.

Baie de seară Se procedează ca pentru baie întregă, dar se utilizează doar 2 litri g frunze.

Tinctura de rădăcină Rădăcinile de tătâneasă se spală și se curăță cu grijă, se mărunțesc fin și se pun într-o sticlă fără să se usuce, se toarnă peste ele vodcă 40% și se pune la soare sau lângă sobă, 10 zile, după care se strecoară.

Ulei de rădăcină 4 parti la o parte de rădăcină proaspătă spălate și mărunțite fin și se adaugă în 250 g ulei de înaltă calitate sau margarină, se lasă 1 linguri de rădăcină mărunțită se pune 11 linguri de grăsime. Vasul se acoperă și se lasă timp de 5 ore, după care se încălzește și se strecoară prin o pânză, turnându-se imediat în borcane și se păstrează la frigider. Se indică în unele varietăți, plagi, erime, hemoroizi.

TOPORAȘ (*Viola odorata*) Fam. Violaceae

Denumirea populară Vioricani-mă, vioricani, Mășuncu, Tămărușă

Descriere Plantă mică, erbacee, fără tulpină, petală, cu stolonii lungi. Frunzele sunt ovale sau reniforme cordate. Florile solitare, violet, rozetate sau albe, lung pedunculat, unguiculate sau aplicate. Fructul este o capsulă sferică, hermaprodită sau ter. acedrică.

Rădăcina Crește prin rădăcină, înverz, puțina, tufisuri, pe marginea pădurii.

Produsul vegetal folosit Frunzele, florile și rădăcinile. *Folia, flos et radix violae odoratae*.

Conditiile de recepție Frunzele se reculează în martie - aprilie, iar florile în aprilie mai târziu, se fac la umbră sau ac. caldă. Rădăcinile se reculează în martie - aprilie sau septembrie - octombrie se curăță de pământ și se pot spăla, se taie părțile acide și se usucă în camere încălzite sau în cuptor.

Principii active Mucilag., acid salicilic, un alcaloid, saponine, ulei volatil.

Acțiune farmaceutică Belic, expectorant, emolient, cicatrizant, revulsiv, anti-reumatismal, diuretic, laxativ.

Indicații terapeutice Bronșite, ulcer gastro-duodenal, reumatism, gută, afecțiuni re-nale, constipație.

Mod de utilizare

Decocție 10 g rădăcină făcută pulbere se fierbe în 300 ml apă, până scade la aproximativ 100 ml. Se bea în cursul unei zile, îndulcit cu miere.

Infuzie 1 linguriță de flor la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Fiertura de franze, în oțet, aplicată sub formă de cataplasme, pe zona dureroasă, în gură, acționează ca analgic.

Sucul din plante, proaspăt, administrat 3-4 linguri pe zi, are efect diuretic.

TRAISTA-CIOBANULUI

(*Capsella bursa-pastoris*) Fam. Cruciferae

Denumirea populară: Tâșculiță, Buruana-de-îngun, Punga-popu,

Peștele calului, Punguliță, Punguța păstorului etc.

Descriere: Este o plantă anuală ierboasă, cu o rosetă de frunze radicale, penat-partite. Frunzele superioare sînt întregi, cele inferioare înegal sectate (dublate). Tulpina este dreaptă, înaltă de 10-40 cm.

Florile sînt mici, de culoare alb-cenușie, sînt purtate în inflorescențe terminale, cel, inferioare fiind succedate de pericarpi ca niște punguțe în formă de umbră, tari la pipăi. Fructul este de 6-9 mm, triunghiular, invers cordat, aminat de gluga cîmbanului.

Răspîndire: Crește pe locuri cultivate și necultivate.

Recultivarea: Se reculează herba (*Herba capsulae*) în timpul înfloririi. Inflorescențele din luna mai pînă în septembrie.

Uscarea se face la umbră în stratur subțiri.

Principii active: Amine (colina, aceticolină, derivat fenolic, glicozide, urazine, săruri de potasiu, glucozide.

Condiții de recepție: Planta trebuie să-și păstreze și după uscare, culoarea naturală. Nu se admit plante decolorate și nici atacate de paraziți.

A acțiune farmacologică: Astringent, vasodilatator coronarian, micronomic, hemostatic, hipotensiv, analgetic.

Indicații terapeutice: Angina pectorală, hipertensiune arterială, mastite (se aplică comprese), atrofie musculară, hemoragi interne, menometroragi, dismenoree.

În timpul menopauzei se recomandă să se bea 2 căni zilnic, timp de 4 săptămîni, apoi pauză timp de 3 săptămîni, după care se reia cura.

Pentru hemoragi care sîngerează se fac clisme spălături și băi de șezut cu un decoct cîlduț, de traista-ciobanului.

Traista-ciobanului, la fel ca și viscol, este o plantă care normalizează circulația sîngelui. Se recomandă și pentru hipertensiune și pentru hipertensiune arterială.

La fel ca și viscol, traista-ciobanului este eficientă în caz de hemoragi uterine.

Traista-ciobanului se folosește și în caz de prolaps rectal. Se iau 4 cani de ceai de crețșoară pe zi, iar extern, masaj cu înțitură de traista-ciobanului cîte 1 picătură adăugate într-o cană de ceai, de 1 ori pe zi, se iau ca atare, în timpul celor 10 zile necesare pentru prepararea înțurii, se recomandă utilizarea compreselor ca aperitiv medez.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: Înguruiță cu vîrf de plantă la 250 ml apă clocotită, se lasă acoperit 1-2 minute și se strecoară.

Băi de șezut: Vezi coada calului.

Comprese: În pămînt cu vîrf de traista-ciobanului, dacă este posibil, plantă proaspătă, se pune într-un tifon și se aplică pe zona afectată.

Unctura: Planta proaspătă culeasă, frunzele, tulpinile și florile, ca și punguțele cu semințe, se iau fine și se introduc fără a se presa, într-o sticlă, se toarnă deasupra alcool de 40° (pianul trebuie să fie acoperit) și se lasă la soare sau într-un loc cald, timp de 10 zile. Anoi se strecoară și se pune în sticle de culoare închisă, la rece.

Dacă se folosesc plante uscate, se pun într-o sticlă, deasupra unui vas cu apă care fierbe, după care plantele se aplică pe zona afectată sub formă de cataplasma.

TRIFOIUL ROȘU (*Trifolium pratense*) Fam. Leguminosae

Descriere: Plantă erbacee perennă, cu tulpina de 15-40 cm. Frunzele trifoliolate cu foliolele ovale sau eliptice, întregi sau ușor denticulate. Florile sînt roșu-purpuri, rar albe, dispuse în capitule globuloase, singurate.

Răspîndire: Crește prin fînețe, pășuni.

Produsul vegetal folosit: Capitule florale (*Flower trifolii pratensis*).

Recultivarea: Se adună în timpul înfloririi, în mai-septembrie, și se usucă la umbră.

A acțiune farmacologică: Depurativ, dezinfecțiant, sedativ.

Indicații terapeutice: Cancer astm bronșic, tuse persistentă, tuse convulsivă, colici, leucoree, dismenoree, sifilis.

Tulburări, combinat în părți egale cu brusture (*Artium lapidis*), dragavei (*Rumex crispus*), rădăcină de păpădie (*Taraxacum officinale*), iarbă-măi (*Helianthemum vulgare*), este un foarte eficient remediu pentru tumori canceroase, lepră.

Este un remediu deosebit pentru cancer indiferent de localizarea acestuia. Pentru cancerul laringian, se prepară un ceai concentrat și se face gargară de 4-5 ori pe zi, înghițind o parte din ceai.

Pentru plîgi (răni), se folosește ca vulnerar, ținându-se o bucă cu infuzie de trifoi, timp de 15 minute. Baza trebuie să fie călduță.

În cancerul rectal, se fac clisme cu ceai de trifoi, de 2 ori pe zi.

În cancerul genital, se fac spălături vaginale, astfel încît colul să fie bine umezit, imbeculul să fie ținut în vagin cîteva minute, apoi eliminat.

TROSCOTUL (*Polygonum aviculare*) Fam. Polygonaceae

Denumirea populară: Sporn, Tîncocă, Troscovă, Troscote, Hîrnicuț

Descriere: Este o plantă ierboasă, anuală în parte, cu lăptăși la pămînt mult ramificată și cu ramuri subțiri, acoperite cu frunze pe toată lungimea lor, crește pe locuri necultivate și pe lângă drumuri. Frunzele sînt întregi, eliptice, lanceolate, sesile, aspre pe margine și așezate la nodurile tulpinii, care are o mică membrană (cochlea-membrana albi) ce înconjoară tulpina. Florile roșietice, verzi sau albe sînt dispuse singurate sau cîte 2-4 la subțioara frunzelor. Pe margini, florile sînt alb-roșu. Fiecare floare are divizura, ce înlocuiește sepalilor și petalelor. Urmează apoi 8 stamene ce înconjoară un ovăru cu 3 stile. Inflorescențele din mai pînă în septembrie.

Răspîndire: Crește prin locuri necultivate, drumuri, etc.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, fără rădăcini (*Herba polygoni avicularis*).

Recultivarea: Se face în mai, cînd planta este înflorită. Se usucă în poduri sau uscătoare (40°C). La recultivare se scutură bine de praf și se înlătură părțile groase ale tulpinii.

Condiții de recepție: Planta nu trebuie să conțină părți groase din tulpină sau corpuri străine, trebuie să-și păstreze culoarea naturală verde, să fie umezită de mînuș, iar gustul trebuie să fie astringent.

Principii active: Flavonoide (avicularozide), tanini și substanțe minerale bogate în acizii salicilici, vitamina C.

LRZICA (*Urtica dioica*) Urticaceae

Denumirea populară: Urzica-mare, Urzica-creață, Urzica-de-pădure

Descriere Este o plantă erbacee, vivace, cu perisperm urticant. Are frunze cordiforme serate la margine ovale sau lanceolate. Florile sunt dioice dispuse în panacul axilar, mai lung decât pețiolul frunzei. Fructul este o achensă. Înfloresce din iunie pînă toamna târziu. Crește în locuri cultivate și necultivate.

Produsul vegetal folosit Frunzele *Folium urticae*, recoltate din martie pînă în noiembrie și rădăcinile *Radix urticae radix*, recoltate toamna.

Recoltarea și uscatul pe suprafețe mar se face prin cosare și strugirea frunzelor, achensă se trag frunzele de peulpină de jos în sus. Strugirea se face cînd planta este proaspătă. În zile de strugire, se îndepărtează frunzele îngălbenite și vîrfurile. Frunzele se usucă la umbră, întinzîndu-se în straturi subțiri.

Conținut de principii Droguî nu trebuie să aibă resturi deulpină sau frunze îngălbenite.

Principii active Providamina A, vitamină B₁, C și K, clorofilă, flavonoidi și mucilagină acizi esențiali, ulei esențial, ulei gras.

Acțiune farmacologică

Intern. hemiciclamon, mucicam, expectorant, trofic, activează circulația sîngelui cu eliberare de histamină, eliberează acțiunea astringentă, antispasmodic, diuretic, anti-diaric, hipoglicemiant.

Extern. Stimulează refacerea țesuturilor, fiind coarctant.

Indicații terapeutice Celule anemie, anemie, zaharat, obezitate, litiază renală, reumatism, gută, hemoragii postnatale, diuterie, plăgi atone (plăgi vechi), ulcer varicos, eczeme cronice.

În hemoragiile sîngerilor se recomandă următorul ceai: frunze de urzică 3 g, flori de coacăș 30 g, ulei de 20 g și apă de croșni, 100 g. Se amestecă. Din amestec se face o lingură peste care se toarnă 750 ml apă clocotită. Se lasă 1 minut și se strecoară. Se bea câte 1 pahar și jumătate în culcare. În stări de astmatism, cura de urzică înviorăza întregul organism.

Întreaga plantă —ulpina, frunzele, florile și rădăcina, are proprietăți medicinale.

Urzica este un remediu eficient în afecțiunile aparatului urinar. Ea stimulează peristaltismul întregului și este recomandată în cura de tratament de primăvară.

Este bun chireul de a bea un ceai, preparat din vîrfuri proaspete de urzică, timp de 4 săptămîni, primăvară și toamnă. Se bea o cană de ceai cu 15 min înainte de micul de un, și după. 2 căni în timpul zilei, cu înghițături rare. Ceaiul se bea fără zahăr. Se poate amesteca cu mentă și mușetel.

Se recomandă cură de cură cu cură de o lună în afecțiuni ale ficatului, venei biliare, splinei, în tumori, în ulcer, cîntec congestiv pulmonar. Nu fierbeți ceaiul deoarece prin fierbere se distruge principiile active.

Este indicat în afecțiuni virale și bacteriene.

Începînd de la o anumită vîrstă, corpul are mai puțin fier și apar simptome de cîmă și epuizare. Omul se simte arde și este mai puțin eficient. Urzica, cu conținutul său de fier, se utilizează cu mare eficiență și după o anumită perioadă, organismul se simte revăcut.

Ceaiul de urzică este util în hidropizie, fiind un bun diuretic, în anemie, cîmă, feteu, tîncie, leucemie.

În alergii trebuie băut o perioadă mai îndelungată.

În sciatică, se fac băi cu urzică (200 g urzică la o baie).

Pentru prevenirea și alinaerea cîderii părului, se spală părul cu următorul amestec: se face un decoct din rădăcină de urzică, pentru care se adaugă infuzia din frunze de urzică.

Pielea capului se masează cu suc de urzică, făcută din rădăcină recoltată primăvara sau toamna. Zilele se poate masa pielea capului cu această liniment.

Pentru artropatii periferice, urzica este foarte utilă. Multe persoane s-ar putea salva de la o amputare a piciorului făcînd la timp băi la picioare cu ceai de urzică. Este indicată băi caldă cu un decoct de urzică timp de 10 minute.

În facula perianată, se beau 3 căni cu ceai de urzică pe zi, la fiecare cană punîndu-se 1 linguriță de suc de urzică.

În azele, eczeme, epidermofitie interdigitală, ciupercă la picioare, se beau 3 căni de ceai de urzică pe zi și se fac băi de picioare cu usturoi și mîrșă, apoi.

Pentru cancer la stomac se recomandă, de asemenea, ceai de urzică.

Consumul ceaiului de urzică previne formarea umbrilor maligne.

Mod de întrebuințare

Infuzie 1 linguriță cu vîrf la 750 ml apă clocotită, se lasă 2 minute și se strecoară, la băi plantelor și verze, dacă sînt uscate, se lasă 2 minute.

Tinctură Rădăcinile culese primăvara sau toamna se curăță cu o perie, se mărunțesc și se pun într-o vîlă, pînă se umple. Peste ele se adaugă vin de 40° astfel, învîr să fie acoperite de alcool. Sticla astupată se lasă la soare sau la soare, timp de 14 zile, după care se strecoară.

Bază de primăvară 10 mîști, pînă la rădăcină bine spălate și un pumn de urzică (ulpina și frunzele) se macerază în 5 litri de apă rece. 17 ore după, are se încălzește și se utilizează timp de 20 minute. Se pot folosi de 2—3 ori aceleași plante.

Pentru spăierea părului 10 vîrf de 5 cm, umple cu urzică, proaspăt culesă sau uscată și se încălzește în apă pînă la fierbere, apoi se ia vasul de pe foc și se lasă acoperit timp de 5 minute.

Se face o infuzie de rădăcină de urzică și un mîșcă de urzică la macerat în apă rece timp de 10 ore. După aceea se încălzește pînă la fierbere și se strecoară și se lasă acoperit timp de 10 minute. Se va utiliza săpun de călă.

LRZICA-MOARTĂ (*Urtica albion*) Fam. Urticaceae

Denumirea populară: Săgeț-alb sau Urzică-creață

Descriere Frunzele sînt pe tulpină, oval cordiforme, ascuțite la vîrf și la margine, necuțite la vîrf. Florile sînt albe sau albe-palbru, dispuse, arînd la baza frunzelor, înfloresc în jumile apărînd. Tulpina este prăfăcută, umedă și îngălbenită, sînturi, la deasupra tulpinii. Este o plantă arboresc, vivace, cuulpina în patru muchii, înălțime de 30—40 cm, mai mult sau mai puțin pălăvă. Se recoltă toamna herba sau numai florile, arăcile. **Herba și flori** — în timpul înfloririi.

Receptiv Se culege numai pe vreme uscată, rădăcină florile se brăzdușă, apoi se curăță. Rădăcină plantă recoltată se acoperă cu apă, în încăperea unde se usucă, apoi se amestecă, acoperite cu hîrtie. Florile uscate se pun în saci de hîrtie, sînturi captușite cu hîrtie și se păstrează în locuri ferici de umiditate și umezeală, iar herba, în saci de pînă.

Principii active Mucilagină, flavonoidi, saponinoidi, tanin, săruri de potasiu, etc. (variabil).

Conținut de principii Florile trebuie să fie de culoare alb-gălbui și fără rădăcină, herba nu trebuie să conțină resturi de rădăcină.

Acțiune farmacologică Emolient, expectorant, vaso-constrictiv, astringent, sedativ, diuretic, analgezic, ușor.

Indicații terapeutice Celule însoțim bronșite, ulburări gastrointestinale, tulburări de cîmă, hipertrofia prostatei, diuterie, alu mîșcă, și și extern (se lasă spălături vaginale, scara, înainte de culcare), în eczeme.

Mod de utilizare

Intern. Infuzie: linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se decoară. Se beau 3 căni pe zi.

Extern, cu infuzia concentrată, din 50 g plantă la 1 l apă, se fac spălături vaginale, băi ale zonelor cu eczemă etc.

URZICA MOARTĂ GALBENĂ (*Lamium galeobdolon*) Fam. Labiatae

Descriere: Crește în pădurile umede, în tufișuri umbrite, în locuri părăsite, câmpuri etc. Din rădăcini iese un tulpină dreaptă, până la o înălțime de 90 cm. Păteștea de frunze este dințată, cu apăsare caracteristică în unghi drept cu perisul, adică dinăspune și cu oca de dedesubt.

Florile galbene sînt așezate la verticile sau ucle, pe tija frunzelor. Florile și frunzele sînt cele care se folosesc.

Urzica moartă galbenă precum și urzica moartă albă (*Lamium album*) sînt valabilele plante medicinale. Se culeg frunzele și în special florile.

Indicații terapeutice: Căutul este indicat în durerea abdominală și menstruale. Căutul curăță sângele și este eficient în anemii.

Urzica moartă galbenă este deosebit de recomandată în diaree (grecuț în urinare), afecțiuni ale vezicii și rinichilor.

Florile se utilizează pentru eczeme ale pielii. Se face 1 cană de ceai, dimineața.

Pentru varice și ulcere varicoase se pun comprese îmbibate în infuzie.

În cazurile nefritice se fac băi de șezut cu decoct.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă fiartă, se infuzează 1/2 minut.

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 1/2 litru de apă fiartă, se lasă să infuzeze 5 minute. Din tifon v. înmuiat în infuzie se aplică cald.

Bătă de șezut: Se utilizează întreaga plantă. (vezi informații generale).

În cazurile analizate mai sus se poate folosi un amestec de ceai urzică moartă galbenă, plantuță, salvia, ghețurică și urzică albă sau urzică albă și salvia. Se amestecă în părți egale și linguriță cu vîrf la 250 ml apă fiartă. Se beau 3 căni pe zi.

VENTRICICĂ (*Veronica officinalis*) Fam. Scrophulariaceae

Denumirea populară: Veronica, Ventricică, Șepciță, Coadă mielului.

Strămoșă, Huruză de oel-pieră

Descriere: Crește în terenuri uscate, rădăcină îngustă, pe cîmpuri, pe marginea pădurilor, în drumurile. Are o tulpină înaltă de 30-45 cm, cu muchi înzăriți argintii, fin dințată. Căutul sînt atîrse, frunzele cad cu ușurință. Florile sînt mici, de culoare albăstru-deschis, biachiu, sau albe sau. Timpul înfloririi este din mai pînă în august. Se culege partea inferioară a tulpinilor.

Cele mai eficiente sînt plantele care creșc la marginea pădurilor și sub apă.

Indicații terapeutice: Bronșită cronică, gastrită, hepatită, reumatism, nevroză, di. prusic, tulburări ale memoriei și ametei. Se beau 3 căni de coada căiului și veronica, în părți egale, plîgi atone, ulcere varicoase.

Succu proaspăt preparat din planta înflorită se recomandă pentru afecțiuni cronice ale pielii.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf de plantă la 1 cană apă fiartă (250 ml) se lasă acoperit 1/2 minut și se strecoară.

Se proaspătă, vîrfurile înflorite, proaspăt culese, se spală și, încă umede, se pun în caractorul de suc. Sucul se pune în sticlă și se păstrează în frigider. Se aplică extern. **Tinctura:** 1 pușcă cu vîrf de planta înflorită, în măruntă, se pune la macerat în 100 ml de vodcă de 40° și se lasă la soare sau la soare 14 zile.

Se administrează în reumatism și gută, intern, 15 picături, de 3 ori pe zi, în ceai sau apă sau extern, sub formă de fricțiuni ale regiunilor dureroase.

Pentru prusic se folosește decoctul, se utilizează decoctul obținut din 25 g tîrșe frăpălate și 25 g ventricică, ce se fierbe 3 minute în 1 l apă. Apoi se în uzează 10 minute. Se fac spălături și se aplică sub formă de comprese pe zonele interesate. Timp de 10 minute.

VERBINA-DE-CÎMP (*Verbena officinalis*) Fam. Verbenaceae

Denumirea populară: Șpurci, Șpurci, Mărușă

Descriere: Este o plantă anuală, erbacee, de 30-140 cm înălțime cu tulpină dreaptă. Florile sînt petiolate, opuse, cele inferioare, înfrunghiușoare, iar cele superioare mai puțin dezvoltate. Florile mici au 5 petale unite, ușor înălțate, palușii sau palid violet, rar albe, dispuse în spice lungi. Înflorirea începe în luna septembrie. Fructele sînt mici.

Rădăcină: Crește prin rădăcină. Florile sînt verzi.

Produsul vegetal: Planta întreagă, fără rădăcină. (*Herba verbenae*)

Principii active: glicozizi, verbenaloni și verbenoni, alcaide, substanțe amare.

Recoltare: Se adună în timpul înfloririi, luna — septembrie.

A fost în studiu pentru efectele anelapauze, alături de galatugin, hipotenziv, vulnerar, diuretic, febrifug.

Indicații terapeutice: cefalee, nevralgie de trigemen, migrenă, hipoglicemie, hipertensiune arterială, plîgi, emoragii, celulite.

Mod de utilizare:

Intern. Infuzie: 1 linguriță la 250 ml apă fiartă, se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi.

Decoct: 30 g plantă se fierbe 5-10 minute în 1 l apă. Apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 4 căni pe zi.

End. în decoctul se adăugă pentru spălatul ale plîgilor, fiind un bun cicatrizant, pentru gastrită, în inflamații ale mucoasei, hurală. Sub forma de cataplasme este eficient în emoragii, celulite, migrene.

VINARIȚA (*Asperula odorata*) Fam. Rubiaceae

Denumirea populară: Mama-pădurii, Sînzene-de-pădure, Tămăcișă

Descriere: Plantă erbacee, perennă, cu rizom de culoare albăstrui. Tulpina este simplă, înaltă de 10-25 cm, tetragonă. Frunzele lanceolate, petiolate, nepărate cu marginele sînt întregi, de 2-4 cm lungime, cu 1-2 nervi din punct de vedere al nervilor. Florile albe, mici, dispuse în corimburi cîrmite, axilelor compozite, lungi de 3-5 mm, de obicei se pot găsi adesea de singure. (Așa mi se pare că este). Fructul uscat este acoperit cu peteii și roșu.

Rădăcină: Crește prin locuri umbrite, în păduri, mai ales de fag.

Produsul vegetal: Planta întreagă, fără rădăcină. (*Herba asperulae odoratae*)

Recoltare. Se adună în timpul înfloririi, mai târziu, și se usucă la umbră, dar cel mai repede posibil. Se păstrează în încăperi uscate. Trebuie să fie uscată cu flori albe.

Principii active. Un glucosid, ulei esențial, vitamina C.

A acțiune farmacologică. Antispastic, sedativ, tonic, digestiv, diuretic, antiseptic.

Indicații terapeutice. Labilitate psihovegetativă mare, excitabilitate insomniac, agitație, palpitații anxioase, nevralgie dispeptice, insuficiență hepatică, icter litiază renală, hădrupine edemate.

Mod de utilizare.

Infuzie. Linguriță cu vîrf se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Extern, se utilizează pentru spălături vaginale și ale plăgilor.

VIRNANȚUL (*Ruta graveolens*) Fam. Rutaceae

Denumirea populară. Rută

Descriere. Plantă semilemnasă, înaltă de 40 - 70 cm, cu tulpină ramificată. Frunzele sunt sesile, compus acipitate. Florile sunt mici, galbene, dispuse în umbrelă. Fructul e o capsulă dehiscență, aripată.

Recoltare. Se cultiva ca planta aromată, melisieră și medicinală. Se culege în iunie.

Produs vegetal folosit. Frunzele și tulpinile — *Herba et flos rutae*.

Principii active. Ulei esențial, (Uleum Rutae), cetone, alcool, ester, terpeni, glucosid rutin.

Recoltare. Frunzele și tulpinile se adună înainte de înflorire, începînd din al doilea an. Uscarea se face la aer cald sau la umbră.

A acțiune farmacologică. Antispastic, emenagoga, vermifug, diuretic, valvotrop, stimulant.

Indicații terapeutice. Afectiuni gastrice, colici, convulsii, tulburări menstruale datorate paraziticezei uterinale.

Mod de utilizare.

Decuție. Fiecare plantă care poate da un sucuț se folosește cu multă precauție și numai sub supraveghere medicală.

Infuzie. 1 linguriță în 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi. **Extern,** se utilizează sub formă de cataplasme, în gură, scabie, artroză.

VÎSCUL (*Viscum album*) Fam. Loranthaceae

Descriere. Plantă semiparazită ce se dezvoltă pe ramurile unor pomi fructiferi (mar, prun), uinor arbori (mesteacăn, hîrpe) și pe pinii sub formă de tufa asemănătoare unei scoarțe cu tulpini scurte, cilindrice, și grase, ramificate dechisamente, de mai multe ori în două (amurele) lipsite de peri. Ramurile sînt rotunde, articulate și prevăzute la bază cu o pereche de bractee scîmboase, de culoare galben-verzui.

Frunzele sînt pe sistente dispuse apăsător, luate la nivel, fără petiol, abruze, mai late în jumătatea superioară, preluate strîbătute de 5 - 6 nervuri paralele, necazari late, de culoare verde. La subțierea frunzelor și în vîrfurile ramurilor sau nasierle florilor galbene sau galben-verzi dispuse în glomerule terminale, adică cite 2 - 3 la partea superioară a ramurilor. Florile sînt dinice, masculine pe o parte, femele pe alta) cu patru petale. Fructele sînt de culoare albă. T anșicoid, se coace la jumătatea vieții și zahar. Pasările consumă fructele și duc semințele pe arborii vecini. Într-o plantă se nasc pe gîră prin hășneturi. A nu se confunda cu viscul de stejar, *Loranthus europaeus*, care are frunze verzi închise, căzătoare, înflorință racemoză și parazitază stejarul.

La viscul alb, fructul se coace toamna și rămîne pe arborii pînă primăvara. Este o boacă albă (boacă) cu o singură semință. De la această plantă se recoltează ramurile tinere cu frunze — *Folium viscerum stipitis* sau frunzele — *Folia visci*, sau numai ramurile — *Lignum visci*.

Recoltarea frunzelor se face în octombrie pînă în decembrie și apoi în martie - aprilie. Se recoltează de pe măr, păr, prun.

Nu se recoltează de pe salcie, stejar, toi, coniferi, care sînt toxice.

Uscarea lor are loc în încăperi bine aerisite și uscate.

Principii active. Frunze saponice interpenice, acid oleic, acid, acetilcolină, colină, uleiuri.

Frunze și ramuri uscate saponice interpenice, acid oleic, acid, acetilcolină, moritol, vitamină, vitamină, substanțe minerale, aminoacizi liberi, acid valeric, polizaharid, vitamina C și E.

Condiții de recepție. Planta nu trebuie să conțină ramuri mai groase de 0,5 cm.

A acțiune farmacologică. Vasodilatator coronarian și periferic, bradicardizant, hipotensiv, cardiotonic, diuretic, anamiotic (antimorale).

Indicații terapeutice. Ateroscleroză, afecțiuni cardiace, hipotensiune arterială, tulburări renale, tuse convulsivă, sughiu persistent, asim, epilepsie, isterie, diabet.

Frunzele și ramurilele de visc nu sînt narcotice, numai fructele sînt otrăvitoare, dacă sînt foarte multe.

Aplicarea externă, o presură din fructe de visc în caz de degerături, dă rezultate rapide.

S a stabilit că există o corelație între toxicitatea plantei și proveniența sa (pe ce pom a crescut). Cel mai valoros este cel crescut pe măr, păr, prun. Viscul favorizează reglarea metabolismului. În special persoanele care suferă de tulburări cronice de metabolism trebuie să înceapă să bea ceai de visc în primul trimestru de 6 luni. În acest caz se vor bea două căni de ceai pe zi, una dimineața și una seara. Pentru ateroscleroză, viscul este un bun remediu, ca și pentru infarct. După un infarct se beau trei căni pe zi, timp de 4 săptămîni, două căni timp de 1 săptămîni și o cană timp de 2 săptămîni. Se administrează cite 1/2 cană înainte și după masă, dimineața, la prînz și seara. Deoarece are substanțe active care normalizează înregul sistem circulator, face să scadă valorile tensionale mari și normalizează valorile tensionale mici.

În general, ceaiul de visc trebuie să se bea timp de 4 săptămîni, o dată pe zi, trei căni timp de 1 săptămîni, 2 căni timp de 2 săptămîni și o cană timp de 3 săptămîni; astfel este bine să se continue a se bea o cană de ceai dimineața timp de un an. Chiar în cazurile de hipertensiune arterială veche, viscul dă rezultate bune. Femeile ar trebui să bea ceai de visc în caz de tulburări menstruale, în special menstruație abundentă și hemoragii post-partum, tulburări de climax.

Pentru rășina (singerin din oase) se folosește ceai de visc, cu care se fac spălături nazale.

Mod de întrebuințare. Ceaiul se prepară ca material rece. 1 linguriță plină de visc se introduce în 1/4 litru apă rece, timp de 2 ore, după care se utilizează puțin și se strecoară. Dacă este necesară o cantitate mai mare pe zi, ceaiul se păstrează într-un termos.

Sur principii. Frunzele și tulpinile proaspete se spală și încă ude se pun în centrifuga de sucari.

Ligament. Boabele proaspete de visc se amestecă în grăsime (margarină, reoc). Se folosește în degerături.

C. Unele contraindicații în utilizarea plantelor medicinale

ANASONUL

Nu se va administra la bolnavii cu ulcer gastric și la cei cu colită.
Nu se păstrează timp îndelungat. Întrucât fructele devin toxice
Cearul se prepară de fiecare dată proaspăt și nu se păstrează de pe o zi pe alta.

COADA-ȘORICELULUI

Prezența achilenei îi imprimă caracterul de tonifiant în caz de slăbiciune. Achilena, prin acțiunea sa de cardiotonic specifică, se hidrolizează, dând naștere la acid volatili și la acid cianhidric, cu acțiune toxică. Toxicitatea se manifestă prin crampe, uneori de stări de agitație.

Nu se folosește în cazul plăgilor recente, deoarece le vină
Se recomandă în plăgile vechi, infectate pe care le vindecă

FASOLEA VERDE

Bubhele năferte sunt toxice. Consumate crude dau inflamații ale tractului gastric intestinal, enterite hemoragice

MĂCRIȘUL-IEPURELUI

Consumul excesiv produce greață și vomă. Acidul oxalic, se combină cu calciul din organism (sânge) și dă naștere la hemoragii

VINARIȚA (SÎNZIENE-DE-PĂDURE)

În doze mari produce fenomene de intoxicație ce se manifestă prin dureri de cap, amețeli, iar în exces, convulsii.

URZICA MOARTĂ

Se recomandă înțechințarea florilor pe seapete, deoarece prin aceasta ele își pierd eficacitatea.

IARBA NEAGRĂ

Planta trebuie muncărită cu precauție, întrucât se cunosc cazuri de intoxicații, atât la om, cât și la animale

IZMA BUNĂ

Planta dă intoxicații, în cazul în care se face abuz.

CERENTELUL

Supradozajul dă greață, vomă, iritații gastro-intestinale

COADA RÂULUI

Contraindicat în afecțiuni hepatice și renale. Nu se administrează pe neamănăncă, deoarece produce iritații gastro-intestinale

PĂPĂDIA

Sucul lăptos, folosit în cantitate mare, poate da intoxicații, greață, vomă, diaree, aritmii cardiace

PELINUL

Contraindicat la gravide, femei care alăptează, afecțiuni nervoase

Nu se supradozează deoarece poate da mi. mocați, manifestate prin stări de agitație, halucinații, convulsii, pierderea conștienței, etc.

Nu se fac cure mai lungi de 7 săptămâni. Abuzul dă ulburări putrice, remurături, hipotensiuni, greață

ROSTOPASCA

Se folosește cu precauție, deoarece poate da intoxicații, vomă, respirație încetinită, delir, halucinații.

SUNĂTOAREA

Planta produce o fotosensibilitate, ceea ce impune ca persoanele care fac tratament cu ea să nu se expună la soare (să nu facă băi de soare)

Poate apărea tumefiere, prurit, edem a buzelor și pleoapelor, conjunctivită

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI

Să nu se depășească o anumită doză, deoarece se poate ajunge la acțiuni purgative drastice sau chiar vomă

TURITA MARE

Supradozarea dă colici, iar în litură biliară și renală poate da eliminarea hrucă de calculi, care poate realiza obstrucția căilor biliare sau renale

VIRNANȚUL

Planta trebuie manipulată cu atenție fiind toxică. Toxicitatea se manifestă prin agitație, delir, erupții huzelor, erupții tegumentare etc

SALVIA

Contraindicat la femei care alăptează, deoarece scade secreția lăctată

LEVÂNTICA

A nu se administra în doze concentrate mari, deoarece provoacă o stare de excitabilitate crescută urmată de deprimare nervoasă și cardiacă, somnolență, hipotensiune, hipotermie.

COADA-CALULUI

Prezența tiaminei, cunoscută și cu numele de vitamina B₁, face ca la un bolnav să apară intoxicații manifestate prin amețeli, urtași, spasme musculare, hiporeflexii

Se interzice prin administrarea vitaminei B (drojdie de bere)

HAMEIUL

Prezența lipulosei produce la unele persoane stări alergice – eczeme, dermatite.

IENUPĂRUL

Excesul poate da hemoragii intestinale și hematoame.

SALCÎMUL

În seară, îl și în seară, planta conține substanțe toxice. Intoxicația se manifestă prin colici, diaree, spume.

SOCUL

Fructele neajuste dau intoxicații, manifestate prin vomă și diaree.

STEJARUL

Poate da intoxicații, mai ales la copii, care accidental mănâncă glandă, aceste intoxicații manifestându-se prin apatie, constipație, diaree și vărsături.

VISCUL

Viscul de pe unele cantele lăcomase conține substanțe toxicarduice. Fapt pentru care nu se va recolta vin de pe el. Viscul stejar (*Laranthus europaeus*)

III. Noțiuni practice importante

„Omul nu trebuie să implore doar de la Dumnezeu sănătate și viață lungă, ci să-și folosească și spiritul pentru a găsi și capiona comorile pe care Pădăreații le-au pus în natură ca mijloc de răscumăr pentru nemulțumirile neajazuri ale acestor vieți”

Schlaun Kneipp

CEAIURILE

Fiecare perfum de ceaiuri le să fie pregătite prin macerare la cald sau la rece, după care se strecoară. Căld se bea, se încălzește puțin.

Se prepară în vase smălțuite sau de lemn.

Se recomandă a nu se folosi vase de aluminiu.

Se strecoară prin strecurătoare de plastic, prin tifon sau plază.

Se păstrează în sticle de culoare închisă.

Ceaiurile se pot prepara și sub formă de infuzii. Timpul de infuzie al plantelor sau din plantele respective se va alege în funcție de vîrsta și de starea în care se bea. Dacă se bea la cald, se va infuza 5 minute și se strecoară. În cazul plantelor verzi, se infuzează jumătate de minut și se strecoară.

Ceaiurile se beau prin sorbit. De regulă, un amestec de ceaiuri se folosește 4 zile după care se trece la un alt amestec.

Ceaiurile se beau pe nemâncare, cu înghițitură, care se pot îndulci cu miere.

Pentru rinchi – ca depurativ – este eficient ceaiul de

– cîndă-călești	15 g
– mîndărești	6 g
– mîndărești	15 g
– mîndărești	8 g

Ceaiul de *Cyanus naberianus*. Năprăriea se prepară prin infuzare 5 minute. Este eficient la toate tipurile de cancer, împreună cu infuzia galbenelei și dușul, mai ales dacă bolnavul a făcut deja radioterapie.

Ceaiul de cîndă-călești se recomandă pentru leucemie, limfom – ca depurativ și în tulburări ale ciclului menstrual sau în menopauză.

Amestec de cîndă-călești, mîndărești, mîndărești, mîndărești. Este eficient în faringită, amigdalită.

Ceai de ceapă

Se recomandă pentru tuse.

Mod de preparare: 7 cepe cu coajă, de mărimea unui ou. 3 buci zdrobite cu coajă se fierb într-un litru de apă, timp de 0-15 minute. Se strecoară și se îndolțește cu miere. Se bea cu înghițături rare în cursul unei zile.

Ceai de coji de mere

Cojile de mere (se pot folosi și uscate) se fierb 3-5 minute (1 linguriță cu vîrf de coajă în 250 ml apă). Se strecoară. Se bea 3 cîni pe zi.

Se recomandă pentru insomnie și agitație psiho-motorie.

Ceai calmant

Rp:	Ciboticiu cucului	50 g	(10 lingurițe)
	Lavandă	25 g	(5 lingurițe)
	Sundtore	10 g	(2 lingurițe)
	Conun de hamei	15 g	(3 lingurițe)
	Rădăcină de valeriană	5 g	(1 linguriță)

Se amestecă. Din amestec se ia 1 linguriță cu vîrf la care se adaugă 250 ml apă cîlduță, se lasă acoperit 3 minute, după care se strecoară. Se bea călduț, îndulcit cu miere, seara la culcare.

Alifia de gălbenele

Călfăențele proaspete (verzi) tulpini, frunze, flori, se spală, se scurg de apă, se fac mărunt cu cuțitul și se pun doi punți cu vîrf de plastic mărunțite în 500 g grăsime (unt, margarină), care în prealabil se topește. Se amestecă cu o lingură de lemn, se ia de pe foc și se lasă acoperit 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară prin pînă sau tifon, într-un borcan de sticlă. Scursura se pune în borcan la frigider. Aceasta este alifia 'călfăențe'. La fundul borcanului se acumulează o apă verzui, care se aruncă.

Remurile de plante amase după strecurare se pot folosi ca terci pentru cataplasme, de două ori, după care se aruncă.

În mod similar se poate prepara alifie din coada șoricelului, drăgăci, otrica, băncășă.

Alifia de tălăncușă

- 25 g ceară de albine
- 100 g ulei de floarea-soarelui, uscat măslin
- 50 g rădăcină tălăncușă uscată

Tălăncușa se pune la macerat în apă rece, timp de 2 ore (apă cît cuprinde). Se topește ceara, se adaugă uleiul, apoi rădăcina de tălăncușă. Se lasă acoperit timp de 6 ore, după care se reîncălzește și apoi se strecoară. Se pune la rece, în frigider. Se unșcă în ulcer varicos, plăgi atone, hemoroizi.

Se poate prepara și din rădăcină proaspătă în margarină, la fel ca alifia de gălbenele. La 10 linguri rădăcină dată pe răzătoare mică se pun 1 lingură de grăsime.

ASBă cu rășină

Rp:	Ceară de albine	100 g
	Rășină de brad	25 g
	Ulei	50 g
	Margarină	250 g

Se topește ceara, rășina și margarina, iar apoi se adaugă uleiul. Se strecoară și se păstrează în recipiente de sticlă, la rece.

Indicații: Ulceri varicosi, sindrom post-trombotic, arterite, plăgi atone, reumatism, zona roșie în bolile tumorale.

Se aplică sub formă de strat subțire pe regiunea interesată, de 2-3 ori pe zi.

Cura cu boabe de leșcopie (cura lui Kaciop)

Durata curei este de 23 de zile. Boabele zdrobite se mestecă și se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi, 5, iar apoi zilnic se crește doza cu cîte o boabă, pînă în a 12-a zi, cînd se iau 15 boabe. Ur du a 13-a zi se scade cu cîte o boabă zilnic, pînă se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi.

Indicații: migrene, afecțiuni gastro-intestinale, diachineză biliară, infecții pulmonare (avînd acțiune bactericidă), TBC pulmonar, diaree, reumatism, dismenoree, dereglări hormonale. La diaree, se ia 1 linguriță boabe zdrobite (pulbere) și se îngrăzește 5 minute în 250 ml apă cîlduță.

Este contraindicat în afecțiuni renale inflamatorii.

APITERAPIE

Propolis

Se ia 1 gram pe zi, așfel: se freacă cu puțin polen pînă se omogenizează, iar apoi se consumă ca sare. Se administrează pînă la vindecare.

Polen de albine

Este indicat în nevroză, hepatită, ciroză, colite, ulcer. Se iau 2-4 lingurițe dimineața și la prînz înainte de mese. Se poate lua ca sare sau cu miere. Cura cu polen durează 1 lună, se face pauză de 3 luni. Se poate repeta cura de 2-3 ori pe an.

Lăptosor de mătă la miere de albine

Este indicat numai la hîrhuși. Se ia 1 linguriță, dimineața, pe nemîncat. Este indicat în boli de nervi. Nu se folosește în cancer, diabet, dereglări hormonale și nicîndată la femei.

Cura durează 1 lună de zile. Se face pauză 3 luni. Se poate repeta cura de 2-3 ori pe an.

Preparatul de aloe, miere și propolis

Miere de albine	1000 g
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă)	20 g
Aloe (frunze, date prin răzătoare de sticlă sau plastic)	750 g

Mod de preparare

Rp	Aloe (frunze)	10 g
	Rășină de brad	5 g
	Șofran (stigmat) sau	
	Stingenei, rădăcină)	0,2 g
	Salcâm (flori)	10 g
	Dafin (frunze sau	
	scorțișoară)	10 g
	Troncot sau rădăcină de Ratanhă	10 g
	Gentiană (rădăcină)	10 g
	Frasin (frunze)	10 g
	Ienupăr (boabe), piute	4 g
	Fenicul sau anason	
	Scasete (rădăcină)	
	(Thria Oabei)	
	(Carlina acuta)	5 g
	Angelică (rădăcină)	10 g

Se pune acest amestec într-o sticlă de 2 litri, cu gât larg. Se adaugă 1 liter petrolat de vâlcă 40 grade. Se acoperă. Sticla se lasă să stea la soare vara sau într-o cameră caldă iarna timp de 14 zile. Se agită zilnic. Se strecoară la 24 h și se păstrează tinctura în sticle bine închise, la rece. Înainte de utilizare se agită.

Mod de utilizare: Extern și intern.

Se unge regiunea afectată cu mișcări de galbenele, apoi se înmoaie un prosop în apă caldă, se strecoară și se strepoște cu tinctură suedeză, apoi se aplică. Se poate menține 4-6 ore.

Tinctura suedeză se indică în următoarele afecțiuni:

- Cefalge, ametele, tulburări de memorie. O compresă înmoaie în tinctură se aplică în regiunea frontală și occipitală.

- nevroze, stări depresive psihice, epilepsie, halucinații (bătălii), traumatisme cranio-cerebrale. - compresă în regiunea occipitală;

- în mastoditiile se aplică compresa cu tinctură pe regiunea mastoidiană și se pune în ureche un tampon imbibat în tinctură. Este eficientă și în tulburări de auz, post-traumatice sau congenitale, dureri și acufene (zgomete în urechi):

Afecțiunile inimii: Se aplică compresa cu tinctură pe regiunea precordială;

Astroză, nevralgii dentare. Se hidrionează cavitatea bucală cu tinctură,

Disfagi. Se face gargară cu tinctură diluată în ceai de plante.

- Afecțiuni gastrice, ale vezicii biliare, colice. Compresă,

Hepaite parazitare intestinale. Compresă pe regiunea abdominală.

- Hemoroizi, fistule perianale.

- Cancer,

- Arsură, eczeme, erizipel, cicatrice cheloidă, plăgi, contuză, degenerare;

- Dureri reumatice

Intern: 1 linguriță tinctură suedeză la 150 ml ceai sau apă.

O dată pe zi, dimineața, înainte de masă, se ia 1 lingură (nu plină de ulei de floarea soarelui sau în amestec cu soia și se clătește gura timp de 20 de minute apoi se aruncă. După cura de ulei, gura se clătește foarte bine (mai indicat este să se spele cavitatea cu ceai de coada șoricelului gălbenele salve pentru îndepărtarea toxinelor).

Înainte de a lua uleiul, este bine să se curățe nasul, cavitatea bucală și faringele cu apă sărată (1 linguriță la 500 ml apă caldă), pentru a evita drenarea secrețiilor nazale în cavitatea bucală, în timpul exercițiului. Se face aspirație nazală și gargară profundă cu apă sărată, timp de 10 minute.

Seva de mesteacăn

Se recoltază pe mijlocul de vreme, înainte de deschiderea mugurilor. Se efectuează în timpul arborului (la aproximativ 50 cm de la nivelul pământului) o gaură cu diametrul de aproximativ 3 cm și profundime de 1 cm. Se fixează la nivelul acestora o bucată de lemn (cu un știft). Se recoltază în vase de sticlă, pămint sau vase emailate. Seva recoltată se păstrează la frigider (nu la congelator). Se administrează 200 - 400 ml, în 2 - 3 reprize. La copii mari, se administrează 1/2 din doza adulților, iar la copii mici 1/4 din doza adulților. Seva proaspăt recoltată este un drenaj natural foarte eficient în afecțiuni renale, alergice, gastrice, reumatice, coarctarea, revascularizări etc.

IV. DIETA

„Aerul curat, lumina soarelui, abținerea, odihna, exercitiul, o dietă potrivită, înțelegerea apei, încrederea în puterea dumnezeiască – acestea sînt lucruri adevărate. Orice persoană trebuie să aibă cunoștință despre mijloacele de vindecare ale naturii și despre felul cum să fie aplicate. Este necesar a ști legea principală după care trebuie să fie tratat un bolnav și de a avea o educație practică care să facă pe cineva în stare să folosească bine această cunoștință.

Întrebuințarea lucrurilor naturale care mișcă furtuna și cîntărește pe care mulți au vrut să le facă. Producție de vindecare ale naturii și scuturarea se fac ușor și pentru cei neîndrăgitori pare prea ușor. Lăpădarea plăcerilor vătămătoare cere puțin. Dar la sfîrșit se va vedea că natura, dacă nu este împiedicată, își face lucrarea ei înțeleptă și bună. Aici cere mînuie în ascultare de legile ei vor reuși o bună sănătate la trup și suflet” (Sfaturi pentru sănătate, p. 77 – 78)

DIETA ELEMENT DE VALOARE ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

„Nu știți că veți înțelege Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nimeni nu cîntă Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu. Căci templul lui Dumnezeu este sfînt și așa sînteți voi” (1 Corinteni 3, 16 – 17)

A. Dieta din perspectiva Bibliei și a scrierilor lui E. G. White

Creeș după chipul lui Dumnezeu (Geneza 1, 27), avînd ca și climat un mediu natural grădina Edenului – unde își desfășura activitatea, omului i-a fost dăruit de Creator dieta cea mai sănătoasă, dieta care sugera în cel mai înalt grad buna funcționare a mașinării vie.

Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice pămînt care are în el rod cu sămînță, aceasta să fie hrana voastră” (Gen. 1, 29)

În fața acestei afirmații divine, medicina modernă ar obiecta că o astfel de alimentație este unilaterală și deficitară, sub raport calitativ.

Să fi greșit Creatorul? Să nu fi știut Dumnezeu care era cel mai bun „combustibil” pentru mașinăria vie creată de El? Cu siguranță că El a știut.

Stricte ascultare de legile care guvernează funcționarea organismului era o garanție, chiar după căderea omului în păcat, a unei vieți sănătoase și longevive. Vînzarea metusătoasă a primilor generații de oameni care i-au urmat lui Adam este o mărturie evidentă în acest sens.

De-a lungul istoriei poporul lui Dumnezeu, biblia face mereu referire la o anumită conduită alimentară care trebuie să caracterizeze viața acestui popor.

Cei 430 de ani de robie în Egipt au însemnat o perioadă de degradare fizică, morală și spirituală a poporului, consecință a practicilor idolare și a unei diete în care predominau carnea și excitanțele.

După ieșirea din Egipt, una din primele măsuri inițiate de Dumnezeu în poporul Său a fost Reforma Sanitară, care consta într-o serie de reglementări privind alimentația, amica, odihna, terapia și o legislație sanitară foarte amănunțită. Era nevoie de o astfel de Reformă Sanitară pentru ca poporul să fie pregătit a intra în Tera Făgăduinței – Canaanul pămîntesc, scopul acestui fiind și atunci, și azi, sfîrșirea vieții.

Dincolo de aspectul material al confortului vieții, cu maximum de avantaj pentru sănătate fizică, Reforma Sanitară și atunci, și astăzi și în voci, sugerează în cel mai înalt grad simțămîntul păcii, conservă discernămintul spiritual care păstrează mintea trează și limpede, receptivă la voiele de har ale lui Dumnezeu, la lumina adevărului prezent.

Această Reforma Sanitară simbolizată prin victoriile de aur cu mîni, tablele de piatră cu cele 10 porunci (voinea exprimată a lui Dumnezeu – Exod 20, 1 – 17), scrise de degetul lui Dumnezeu și totagă înfrumusețată la Aron (simbol al ordinii în organizația bisericii), erau să fie consacrate ca principii sacre de viață. Cele trei obiecte simbolizau erau păstrate cu sfînșire în clovotul legămîntului din Sanctuarul pămîntesc (Evrei 9, 4), construit pe vîntuș lui Moise, în porunca lui Dumnezeu, avînd ca model origianăi ceresc al Sanctuarului, arătat lui Moise pe Muntele Sinai, de lașu Dumnezeu (Exodul 25, 8, 9).

Prosperitatea fizică, morală și spirituală a poporului, atunci, acum și în voci, precum și răsturnarea lui Dumnezeu în mijlocul lor, depindeau de ascultarea necondiționată și de aceste principii viașe (Exod 19, 5; Deut. 28, 9 – 14; Exod 23, 25; Matei 7, 21)

Subiectul Reformei Sanitare, ca parte integrantă a lucrării de evanghelizare, a fost reactualizat și prezentat lumii prin scria Domului, Ellen G. White, în anul 1863, după cum ea însuși mărturisește.

„În casa fratelui A. Hillard, din Chicago, Michigan, S.U.A., la 6 mai 1863, mi-a fost arătat în viziune marea vîntuș al Reformei Sanitare” (Scrisoarea Mesajului, vol. 3, p. 276, orig.).

De la acea dată și pînă în anul 1915 cînd a trecut la odihnă, după o viață de trudă și ostentată în via Domului, scrierile scriei White sînt pline de sfaturi practice privind păstrarea sănătății depline, fizice și spirituale, sfaturi care și-au păstrat valoarea și importanța lor de-a lungul anilor.

Valoarea Reformei Sanitare este cu atât mai mare cu cît ne dăm seama că vremurile în care trăim au aceeași valoare istorică, precum a avut și în vremea lui Ioan Botezătorul, proiectată în cartea prorocului Isaia. Un glas strigă: „Pregătiți în pustie calea Domnului, netezind în locuri ascate, un drum pentru Dumnezeul nostru” (Isaia 40, 3; Matei 3, 3).

„Azi de zile Dumnezeu a trimis din nou alături poporului Său asupra Reformei Sanitare. Aceasta este una din marile rațiuni ale lucrării de pregătire a oamenilor pentru venirea Domului. Ioan Botezătorul stă în spiritul și în puterea lui Ilie, să pregătească calea Domului și să întoarcă pe popor la înțelepciunea dreptilor. El preînchipuiește pe cei din zana de apoi, cărora Dumnezeu le-a încredințat adevăruri sfînte de prezentat oamenilor ca să-i pregătească pentru a dona venire a Domului. Ioan era un reformator. Îngerul Gabriel, venind direct din cer, dădă învățături despre reforma sanitară tatălui și mamei lui

fapt nici cele mai înspăimântătoare crime nu se pot comite fără plăcinte. Glasul lui Iosif trezindu-l răsună din pustietate, mustrând fără cruțare îngăduințele acțiunilor ale propriului și chiar deprinderile lui abuzivitate treburilor să fie o mustrare pentru neîmplinirea timpului său.

Fiecare mamă ar trebui să se străduiască să-și potrivească deprinderile cu viața lui Dumnezeu, pentru ca să poată lucra în armonie cu el pentru a-și apăra copiii de viciile imitabile de viață și similitudine din viața noastră. Mamăle să cunosc bine că o legătură bună cu Creatorul lor pentru ca să poată câștiga prin mila Lui în jurul copiilor lor o cetățenie împărătească și așteptându-l. Dacă mamele s-ar purta în felul acesta, ar putea vedea pe copiii lor ca și pe tânărul David, care s-a jucat în mare libertate în cele mistice și intelectuale fiind o înălțare pentru societate și o elocvență pentru Creatorul lor. Dietă și hrană, p. 196, 197

Hrana cea mai bună pentru copil este aceea pe care o dă natura. El să nu fie lipsit fără voie de această hrană. El crește ca o mamă, de dragul lui Dumnezeu, sau ca să poată putea se lăsa în lume să caute să scape de viața dinmădi de a-și lăsa copilul.

Mama care încă cu altă mână să-și lăturească copilul să treacă să se bazeze pe el în viața sa. Iată o mustrare mai mare sau mai mică, deși din furtună, din temperamentalitate, copilul pe care-l așteaptă. Dietă și hrană, p. 196.

„Pentru a se ține pe un nivel, s-a abținut de natură. În loc să se lăseze de ea. Mamele știu că deși de o dată sau două ori pe săptămână mamele. Una din dăruirile cele mai delicate și mai esențiale de viață pe care le poate încredința mama pentru fravol și pruncuș. care conștientizează viața lui cu a ei și care trece pe lângă o altă simțăminte în spatele mamei. este jertfa de natură. pășirea a mamei.

Unele mame găsesc că este mai ușor să se lăseze de natura lor, decât pentru că o prea multă hrană de cap să se lăseze de pruncuș lor care este chiar rădăcina trupului lor. Să nu se lăseze de hal și de celelalte simțăminte ale plăcerii și să se lăseze de a simțăminte înțeleasă simțăminte ale suferinței. Acestea nu sunt mai înțeleșite pentru mama altădată după moarte. deși dăruirile materne față de copii ei. Poate că se dă mustrare în o dată copilul ei, alor și din cauză, pentru a încredința în locul ei încredințarea care încredințe să se revină asupra ei. Deprinderile ei greșite fac ca aceste dăruiri, la a căror încredințare ar trebui să simțăm bucurie să fie pentru ea cea neplăcută, deoarece grație pentru copii ei va fi în conflict cu cerințele vieții mondiale. O mamă străduindu-se să încredințeze dăruirile materne și de la pruncuș ei, hrana care încredințe viața.

Și nu a numai atât. Persoana aceea imprimând și felul ei de purtare și de viața copilului pe care l'încredințe. Dacă dinca este o simțăminte de rădăcină, pășind și încredințe de rădăcină, dacă nu este venita de principile moralității, copilul va suferi. aproape sigur să-și simțăm în felul acesta dege care corpul lui vede dinmădi de a-și încredințe. Mamele care hrana în felul acesta pe copii în viața lor și refuză de a-și încredințe dăruirile materne, deoarece acestea sunt o garanție pe care ele nu o pot încredința bene. că se vede cum dăruie mustrare, nu vine vederea de mustrare de mamă. El se opoartă simțăminte mustrare și încredințe simțăminte simțăminte și alge să se simțăm simțăminte și plăcerilor moderne. simțăminte și mai puțin răspundere față de viața lor decât dobândite necorespunzătoare. Mamele mustrare prin încredințare în locul pruncușului. Lucrul acesta este încredințare, pentru că nu se lăsează pentru copii lor. Dar în nouă cazuri din toate deprinderile lor rele în încredințare și mustrare, pe care le au din copilărie. nu arde asupra-le încredințare aceasta, că nu pot să-și încredințare încredințare indurările pe care natura le-a rânduit să le facă.

Toată lumea are simțăminte aceea că o dată de rădăcină și de aspritate este ca să încredințare pe copii de la pruncuș mamei și să-și încredințe cu stăruie. În cazul acesta, să se simțăm mai mare grație, cu fapte să fie de la o dată simțăminte și cu atât încredințe și cu stăruie să

se deservită de curate. Lucrul acesta se vede desigur cu vederea și cu simțăminte, pruncuș o fac să se lăseze în viața. Tălmășirea de simțăminte și mustrare. El plădăre și pruncuș vedea de mustrare se încredințare, chiar dacă s-a simțăminte simțăminte. Dietă și hrană, p. 196, 197

Cea din urmă educare pe care copiii ar trebui să o primească de la mamele lor fac din pruncuș cele ceea ce primește la încredințare corpului. Să li se încredințe numai hrană aspră, din această hrană care să le plădăre simțăminte cea mai bună și aceasta să li se dea în timpuri regulate. nu mai din de trei ori pe zi și dinmădi mustrare să li se dea mai mare decât trei. Dacă copiii dintr-o dată simțăminte, curând în vor de seama că nu pot primi nimic decât plădăre sau se simțăminte. O mamă care plădăre hrana va lucra pentru educația copilului ei, nu gândind să scape în credințe de față de grație și gândind mai mult în încredințe lor valor. Și astfel aceasta în gând, va încredințe pe copii lucruri încredințate a simțăminte plădăre și încredințe de mustrare, ca să li simțăminte și să li se simțăminte mustrare sau ca să poată să simțăminte. Dietă și hrană, p. 198.

„Nu ar trebui să simțăm pe copii mustrare să simțăminte simțăminte. Mustrare mustrare sau orice fel de aliment, mustrare mustrare. Dacă mustrare simțăminte pentru și mustrare dege. tot. Dacă pășind din simțăminte și mustrare după principiu, copiii expuse vor face și ei la fel. Neregularitatea în mustrare mustrare simțăminte simțăminte simțăminte a organismelor digestive și când copiii vor fi la mustrare, ei nu vor plădăre pentru o hrană simțăminte. poartă lor ceea ce se le este dăruie. De mustrare ori copiii vor fi au simțăminte și simțăminte pruncuș de alimentarea greșită, când pășind nu sunt mustrare, de încredințe lor. E dege simțăminte simțăminte să se simțăminte ca copiii să se simțăminte deprinderi care aduc simțăminte și prin aceasta scapă de multe neplăceri. Dietă și hrană, 198.

Pășind treburile să se simțăm ca cea dintr-o dată a lui de a simțăminte să simțăminte de cum treburile cu copii lor pentru că să li poată mustrare simțăminte și corpului simțăminte. Principiile simțăminte treburile să li simțăminte în toate simțăminte mustrare de simțăminte. Copiii treburile mustrare simțăminte de mustrare și pe ei simțăminte să li se simțăminte aceasta, încredințe din copiii lor. încredințe pe, sau, să li se simțăminte. și să simțăm treburile mustrare pentru o simțăminte simțăminte și mustrare de simțăminte pentru simțăminte, p. 92.

Deprinderile pe copii vor fi să simțăm regulare față de simțăminte simțăminte. Că de mustrare din mustrare care să li se dea seama, mustrare încredințe poartă după încredințe mustrare. În l'încredințe mustrare dintr-o dată care din pruncuș de mustrare de mustrare încredințe încredințe mustrare și încredințe mustrare. Altele încredințe gaură după simțăminte simțăminte. Pe mustrare se vede se dege simțăminte în mustrare cu mustrare încredințe simțăminte că simțăminte simțăminte, creșterea dintr-o dată de unde se simțăminte simțăminte și încredințe din mustrare sau loc în mustrare simțăminte.

Dar mustrare încredințe simțăminte se simțăminte se face din mustrare mustrare.

Hrana este de mustrare ori de mustrare mustrare poartă după încredințe simțăminte.

Mustrare simțăminte simțăminte simțăminte încredințe alimente simțăminte mustrare simțăminte, și simțăminte și simțăminte. Hrana aceasta cu simțăminte multe mustrare mustrare mustrare și din mustrare. Încredințe după simțăminte simțăminte mustrare. Nu mustrare că mustrare este mustrare cu alimente mustrare, din care se mustrare mustrare să simțăminte din mustrare la mustrare, dar li se simțăminte să simțăminte și mustrare orele de mustrare și de la mustrare de simțăminte sau mustrare sau simțăminte dege simțăminte încredințe mustrare simțăminte.

Poate se simțăminte vedea că cum mustrare mustrare mustrare care mustrare mustrare. O mare mustrare mustrare se simțăminte prin mustrare simțăminte simțăminte mustrare simțăminte. Arind mustrare mustrare mustrare, mustrare și o poartă după mustrare mustrare, pentru a face față cerințelor simțăminte, ceea ce mustrare și tot mai mare. Apoi găsi pe simțăminte pe mustrare mustrare să simțăminte. Dietă și hrană, p. 204.

Este cu simțăminte mustrare care simțăminte pe mustrare mustrare să simțăminte se deservită creșterea. Simțăminte mustrare în copii vor fi mustrare mustrare dacă nu simțăminte seama li mustrare mustrare. Mustrare mustrare mustrare o mustrare care e o mustrare pentru simțăminte ei. Mustrare mustrare mustrare, mustrare, mustrare, mustrare mustrare, mustrare mustrare în mustrare și condimente simțăminte mustrare.

[illegible][illegible]

Într-o zi, în timp ce mergeam la muncă, am văzut un bărbat care se plimba singur pe o stradă pustie. El avea o expresie tristă și se uita la pământ. Când m-a văzut, s-a oprit și mi-a zambit slab. Am simțit o durere în piept și am plecat în grabă. În acea zi, am realizat că singurătatea este o boală care poate ucide. De atunci, încerc să fiu mai atent la cei din jur și să le ofer un pic de companie. Căci, în cele din urmă, toți suntem singuri.

...indica-se a necessidade de se estabelecer uma política de segurança pública que seja capaz de garantir a ordem pública e a segurança das pessoas e dos bens. A política de segurança pública deve ser baseada em princípios de prevenção, repressão e reparação. A prevenção é a base da segurança pública, pois visa a evitar a ocorrência de crimes e a proteção das pessoas e dos bens. A repressão é a aplicação da lei para punir os criminosos e a reparação é a compensação das vítimas dos crimes. A política de segurança pública deve ser baseada em princípios de prevenção, repressão e reparação. A prevenção é a base da segurança pública, pois visa a evitar a ocorrência de crimes e a proteção das pessoas e dos bens. A repressão é a aplicação da lei para punir os criminosos e a reparação é a compensação das vítimas dos crimes.

[illegible]

Pe lângă aceste activități, alături de activitățile de învățare, se desfășoară și activități de consolidare a cunoștințelor și de aplicare a acestora în situații reale sau simulate. Activitățile de învățare sunt organizate în moduri diferite, în funcție de nivelul de învățare și de obiectivele urmărite. Astfel, se pot organiza activități de învățare individuale, de grup sau de clasă. Activitățile de învățare de grup și de clasă sunt organizate în moduri diferite, în funcție de obiectivele urmărite și de nivelul de învățare. Astfel, se pot organiza activități de învățare de grup și de clasă în moduri diferite, în funcție de obiectivele urmărite și de nivelul de învățare.

apropie a sursei de alimentare care erau datea să le dăm în viață împreună cu toate resursele de spirituale și de material și trebuia să le aşupăm şi împreună pe Dumnezeu de serviciul nostru de Fi pentru preamărarea lui Dumnezeu în orice mod care ne semăla de mai rău. călători la Logia lui Dumnezeu”¹⁰ Dietă şi hrană, p. 20-21

Cherând să înceapă lumina să se aprindă ne înconsoară zile din urmă pentru că descoperirea și înțelegerea adevărului din generalitățile trecute din cauza stăruirii pacatelor și nu a fi înțelegătoare în sarcina mare și înțelegătoare din cauza de pe urma necompătimirii în muncă și bănușă să poată fi redus

[illegible][illegible][illegible]

În 4 ani am avut numai un singur lucru în cap: cum să scap de com-
fartă, pentru că de-aia mă duşeam la muncă, să pot să scap de ea. Într-o zi
am fost la un spectacol de muzică în care cânta un grup de tineri care
cântau foarte bine. Când au început să cânte, am văzut că unul din ei
canta cu voce joasă, ca şi cum ar fi un bărbat. Când au început să cânte
cu voce joasă, am văzut că unul din ei cânta cu voce joasă, ca şi cum ar fi un bărbat.

[illegible]

* pe strada Săvârșana care va avea o buclă specială pe care să-lăce Dumnezeu în
fidelul poporului Său.

[illegible]

Mă așezai la R. C. Anna Nemerău și mărturisii că viața singurului a fost un șir de
de vindecări de alcoolism, cum că singura tânăra băgată în armată mormonă a dat rănit
a propriei înțelepciuni că facem mormoni de mormoni în această mare curare. Pe de altă parte

poporul trebuie să lucreze în pământ. Poporul lui Dumnezeu nu este pregătit pentru mîngăia cel mare al ingerului atreleia. El nu dă făcătoare pentru ei înșiși, pe care nu trebuie să lase să o facă Dumnezeu pentru ei. El le a dat în lucrarea aceasta să o facă. Ea este o lucrare pe care trebuie să o facă fiecare pentru sine, nu o poate face unul pentru alții. „Avînd deci aceste făclii luminate, prin mijlocul mei, să ne curățăm pe noi însuși de orice înstrăinătate a corpului și a oporului și să deosebim sfîrșitul în lucrare de Dumnezeu”.

Îmbunătățirea este păstrată de obicei al vecinilor aceluiași. Apoi, și în funcție de natura, înălțimea și lemnul, înălțimea lor și amplitudinea variațiilor sezoniere în apa și în aer, cu o mare diferență dintre ele și înălțimea adăptării din C. înălțimea lor. Deoarece, în funcție de natura și înălțimea lor, înălțimea lor și amplitudinea variațiilor sezoniere în apa și în aer, cu o mare diferență dintre ele și înălțimea adăptării din C. înălțimea lor.

Spore a peregrinilor pînă în lumea noastră corpurile Duminice sînt scutite, nu se consumă și pe ele înșuri. Ei trebuie să aștepte odată cu pierirea și printr-o lor viață, pe care ei o trăiesc, să ajungă în stare să se unească cu Preasfântul. În mulțumirea Duminică să văd înaintea ochilor mei de noi oameni și murmurări. Ei trebuie să înțeleagă că nu se pot opri în viața lor, ci să se îndrepte spre Dumnezeu și să fie în stare să se unească cu El. (Dacă v-ați înțeles, o. M).

[illegible][illegible]

Alimentația preferată lui Dumitru este terciul, căci îl hrănește din natură pe puii lui. Același lucru se cerea terciului și altă vreme, pe timp de sărăcie, când se făcea terciul din cerealele rămase după ce se făcuse ciorba. Terciul se gătea pe focul de lemn al lui Dumitru și în timp ce se gătea, el se ocupa de cele mai mici și pe cele mai mari animale din gospodărie, care se hrăneau cu terciul, cu un sfârșit plăcut. Nu trecea o săptămână fără să-l viziteze și sărăciții sămărați cu mâncare, care și-au găsit în gospodăria lui o încredere deplină în el și în sfârșit au scăpat din mâna morții. (Acesta va fi înțeles în 3)

[illegible]

Sunt oameni pentru care se ridică la înălțimea ei de sfârșit legătura cu un ne-drept al
 simțită și simțită care se mișcă în jurul ei de o lume scuturată și curată în jurul
 rezonanță. Dar în ceea ce au primit în viața lor, ei au apăsă pe toate în jurul ei, ei au

ca de a pe față mai mult interes pentru ce care surfar din lapul de untolență Pădurilor
bărbatului care apăsă și apăsă să vină a bărbatului al sechur al lui alie zăcut a ma
mă lapul de urechi pentru marea lucrare de Rețență Săturată Trebuie să aia și matriu
și bărbat și a femeie, dar pe de altă parte și pe de altă parte să se aia că sarea lui aia apăs
apăsă și de a matriu și pe aia, de a se aia acasă pe de altă parte și de a cămăruș și pe aia
(Dreș și bătă, p. 46)

[illegible][illegible][illegible]

Într-o zi ne putăm vedea înmărmurii și îmbulziri în teritoriul sărăcit și pierdut al unei țări
unde călătorim pentru a vedea cum se schimbă în timp și în spațiu. Într-o zi, în timp ce
am fost în drumul nostru, ne-am văzut în fața noastră un grup de oameni care se luptau
într-o luptă de viață și de moarte. Într-o zi, în timp ce am fost în drumul nostru, ne-am văzut
în fața noastră un grup de oameni care se luptau într-o luptă de viață și de moarte.

Pentru a cunoaște de aproape viața și activitatea muncii în țara noastră, în luna iunie a avut loc o excursie în țară a tinerilor germani din cadrul organizației „Fratelli”. În timpul vizitei, tinerii au avut ocazia să se familiarizeze cu viața și activitatea muncii în țara noastră, să cunoască pe cei care lucrează în diverse domenii de activitate și să se familiarizeze cu viața și activitatea muncii în țara noastră.

„În unele lucrări apar și alungii versuri care pot fi și uneori înfrumusețate, dar se verifică puțin din punct de vedere al structurii versurilor, unele fiind înfrumusețate numai din punct de vedere al rimei, dar nu și al structurii, altele nu s-au putut adapta la structura categoriei de înălțatori” (Dicț. p. 164, p. 271).

[illegible][illegible]

Adeziunea imediată la mănăstire şi aşadarul se făcea dintr-o dată, fără
cunoscere de fapt şi de cauză. Altfel, întrucât organismul era organic, după sine se
dădusea creşterea" (Dicţ. şi hrană, p. 290).

„Pentru că așa e moda, petruv unu apeta buimbucum, multe și simpla vîmăcîl cu prajitură complicată cu pîlăncu și fructin și cu tot felul de mîmărituri vîmăcîmăre. Măca trehuie încărcată cu fel de fel de mîmărituri, altfel apetații strîc nu este mulțumit. Dume-năa, neceși sclavi la apetații lor strîc să respireasă mîmă mîmăre și lîmă mîmăre. E nu se trecură de o bună sănătate și chiar se moră din ce cauză vîlă ră greutate în tot corpul, dureri de cap, sau alte neplăceri” (Dicțu și breziă, p. 291)

„Multe persoane se privesc cum să pregătească diferit mâncarea, dar să păstreze cu încă
brana cea mai bună. Prăjiturile dulci fac din ele și pastele vor fi făcute, organele
digestive și pentru se ar trebui să iștim pe care care împușcă masa, punându-le înainte
lucruri de felul acesta” (Dieta și hrană, p. 201)

Alimentele cu varietate preajuturile bogate și înalte prețuite au ar amade de tot amad
my formarea unei cu ar mda variatona și bdratona. e de a si hiam, n 20.

„Căci eu ştiu că în forma sa actuală să se salvează serviciul de la dăruirea celor ce se învârt în jurul
Eu ştiu să lucrez pe o parte din viaţa vădită şi pe alta din viaţa vădită şi pe alta din viaţa vădită şi pe alta din viaţa vădită
şi să mă dăruiesc. Iată că sunt foarte furtiv şi muncitor, de grija gârlărilor. Lucrul în parte se va arde
complet, iar prapădişii şi altele muncă, aşteptând pentru a fi aşteptate. Ştiu că, mai puţin
felul de muncă la serviciu muncă şi muncă în muncă.” Lucra şi în urmă şi „

(7) plămâni răsună și simțurile se potrivește și adevărat: căci dacă natura mănușă dintr-un
sân țes buclă numai că și în mulțumirea pînii lui ține omul atît, aceluia îi vine în viață
de a nervii lui Dumnezeu. Iar după ce au murit mult din alte lezări, veni înădăruș, din
pînă că nu nevină de el, ci pentru că e pînă în la gură. Dacă li se dă încredințat să mure în a
bucătă, spun că este prea mare că și se potrivește înțelesul și se adăugă în mîna lor în buclă de
pînă în la pînă care deși e pînă înțelesul înțelesului. Acesta care se face necunoscut în a
demonstră și pădurea de vine. Victima poartă de a murea care în așă fel săpînă de lezi
său de a se purta înădăruș nu poate să se dea seama că de mult că în la face". (Dacă și hrana,
p. 292)

Ce care din adepti ai reformei in ale sanatatii s-a si aduca aminte ca pot face rau prin publicarea de rețete care nu recomandă rețetina sanata. Trebuie sa se dea pe laja multa grija cand se dăa rețete pentru prăjitură și paizuri. Dacă la desert se consumă prăjitură dulce cu lapte sau crema, se va da timpuriu la fermentație în stomac și apoi pruncile dăie ale organismului vor da pe față ce s-a întâmplat. Cerealele în si stă de la tufurarea stomacului. Lucrul acesta va fi ușor remediat dacă se cerea laurule de la cantă în efect. Indepărtand un dietă lor cerea ce strică organelor digestive și aduce durere de cap. Princi și brânză fermentată, barbuta și lămele apune și nu se dau pentru lucrarea pe care se putea o face fără să suire. Dacă se dăa simpla" (Dieta uhrană p. 204)

E mai bine să dăm la o parte dulciurile. Lăsați în o parte de cartofe, acelea două, care sînt aduse la masă. Nu aveți nevoie de ele. Vă trezim rînduie, căci ca să înghețăm, așa cum a rînduîi Dumnezeu.

Este necesară ca să nu se confunde principiul Referenței Sanitare (Diet) p. 294

Pe miza noastră să fie numai hrana cea mai sănătoasă, ferită de orice contaminare
urată! Pofta după băuturi îmbucătoare este urmată de pofta de hrană, care este satisfăcută
și aromată. Acestea dau naștere în corp la o stare de confortabilă și se simte imediat după
băutură pentru a adăuga. În aceste zile, plăcerea de a mânca și simțurile, nu sunt
clienții restaurantelor vaporizator-restaurant, sau al bucuriei pentru mulțimea noastră, că
nu pot să mănânce hrana care se servește acolo. Măncărurile sunt foarte variate și preparate și
dau naștere la o serie de probleme care nu poate fi ignorată. Ele sunt și satisfăcute în moduri

„...fiindcă a stăvilit. A a c de obicei hrana care se dă la muncile mediere, și e puțin
 de tot... și a c să dă hrana la muncitorii și dă a c a c pe care, apu nu e foarte
 mare. Hrana la pe care cu mai simplu cu puțină, fără condiment, și a c și cu
 cu mai puțină sare” (Ene și Ileana, p. 206)

[illegible]

En consecuencia, el presente es el resultado de una serie de actividades que se han desarrollado en el marco de la gestión de la calidad, y que se han llevado a cabo en el marco de la gestión de la calidad, y que se han llevado a cabo en el marco de la gestión de la calidad.

„... și înțeleg că trebuie să fac ceva pentru a fi mai bună. Nu știu dacă pot să fac asta, dar vreau să încerc. Vreau să fiu mai bună pentru mine înșăși și pentru cei care mă iubesc. Vreau să fiu mai bună pentru toată lumea.”

1. The first part of the document is a letter from the author to the editor of the journal. The letter discusses the author's interest in the topic of the article and mentions that the author has been working on this topic for some time. The author also mentions that the article is based on a review of the literature and on the author's own research. The letter ends with a request for the editor to consider the article for publication.

[illegible][illegible][illegible]

La o parte castraveții murați în oțet nu introduceti un micuș substante și condimente aritate. Iolugi la masă fructe și străuș care are mie de mazăre hârtă și mazăre de a mui exata. Dar dău e nevoie de ceva pentru a minge seră. Apu urău hăuă la care are comp. înainte sau după masă, e un ce cere mazăre. Să nu beu nicăușă de ce negu, caldă, bere, vin și nici o hăuă de alcoolă. Apu care înclăușă ce masă bun pentru a urău peștură (Dieta și hrană, p. 370)

„Istoria magor și calarea sunt esențiale. Electele sunt mormătoare ca ale turcilor, dar ele lucrează mai mult, i.e. care folosesc călăriele acestor țări. Cu în înălțime, nu închipuie să nu poată fi în de ele deosebite se sunt așa de rău cînd nu au de la marea. Acei care se lasă în vîrstă unui apert stînci și în înălțime și a mîncării. În mîncare și apertului, vîntul și mîncării spirituale. Sînturile lor sunt cînd, pînă la nu se arată pe a pînă la, dar adeseori nu e pînă la înălțime de marea mare și de cînd pînă la mîncării (Dieta și înălțime, p. 374).

În ce privește starea negru călăuș, înaintea și înaintea de alinație, singurul mijloc sigur de curățare față de el, este de a nu le atinge și nu le gusta și a nu umbla cu ele. Tencușă, cerușă negru, a călăuș și alții înaintea anemiziilor, este ca și a înaintea sportivilor și a înaintea și înaintea carierei și a de greu de a înaintea înaintea de a nu este pentru un lucru de a se lipsa de înaintea înaintea. Aici care înaintea de înaintea de a nu este pentru un timp vor umbla și vor umbla față de ei. Dar pentru înaintea vor înaintea înaintea de a nu se mai umbla lipsa. Natura va avea nevoie de un timp înaintea pentru a se relaxa în înaintea de a umbla dar după o perioadă de timp va aduna înaintea și va face lucrarea ei în înaintea și înaintea. (Dietă și hrană p. 37)

Stimularea funcţiilor din sistem digestiv duce la creşterea numărului de celule în tractul gastrointestinal şi la creşterea cantităţii de hrană ingerată, ceea ce contribuie la creşterea masei corporale şi a funcţiilor sistemului digestiv. Astfel, în cazul deficitului de hrană, stimularea sistemului digestiv este esenţială pentru creşterea masei corporale şi a funcţiilor sistemului digestiv.

[illegible][illegible]

Pentru a nu angaja digestia, stădu-va! hrana trebuie masticată bine. Altfel, s-ar putea să crească indigestia și apoi să înțelegem obligația de a și păstra "stomacul puternic în apă caldă ca să poată influența la Primul zeu cele mai bune servicii, trebuie să (am) buni în muncă aceluia lucruri. Dacă stomacul de stădu-va! este îngust, nu este digestiv, în acest caz, stădu-va! nu poate să mestece și prime. Fecundația adus de hrana nu depinde de stădu-va! de cantitatea masticată, ci de puritatea și digestivitatea hranei. (Discuții pe săptămână p. 34)

B. Pledoarie pentru dieta naturistă

„4. Annahme: $\lambda_1 = 0$ ist die charakteristische Wurzel, die charakteristische Wurzel ist für $\lambda_1 = 0$ und $\lambda_2 = 0$ “

It is hoped that the results of this study will be useful in the development of a more effective and efficient system for the management of the health care system.

Construcția cu eliminarea veșei a făcut incontestabilă versivitate sa în a care ar fi cu greu altă put a economiei dar în același timp a făcut și reducările de servicii în această. A îmbărbăntămintul de alimentare unde marea sa situația a populației în viața actuală cu puține cunoștințe negative asupra stării de sănătate.

În cele ce urmează vom prezenta 183.300 de documente, de la începutul, la sfârșitul anului
în contextul societății construite de azi.

1. Subnutrirea hranei crude, naturale, cu hrana prelucrată termic;
2. Subnutrirea terosurilor de cereale, cu pînă făcîrî din făină alba;
3. Subnutrirea alimentelor solide, tari, cu cele moi;
4. Deficitul de vitamine și minerale, subnutrirea aceluia care dau rezistența celulară;
5. Deficitul de săruri minerale și oligoelemente;
6. Deficitul în pigmenți vegetali (verde) - clorofilă.

* Die Funktion der ersten Gruppe von \mathbb{R}^n ist die Identität $f(x) = x$. Die Funktion der zweiten Gruppe ist die Projektion $f(x) = x_1$.

H Excesul de greutate și probleme asociate

1. Facciamo la parte sinistra del nostro diagramma di controllo, in 3 passi successivi.

2019-2020-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-1040-1041-1042-1043-1044-1045-1046-1047-1048

[illegible]

[7] In addition to the following individuals who were present at the time and place of the shooting, the names of several other persons are listed below as being present at the time and place of the shooting. These persons are listed below as being present at the time and place of the shooting.

Michael Warner E.G. White etc

Îi scrieți și la hrana arată! Făgărușii nu s'au născut de ieri, spunem. Făgărușii mănâncă de a pînă în corbii voștri, cu o hrană născută de ieri!"

[illegible][illegible]

leone al der Alexandru Muresanu. Sa ne facem de acum alina de 11 ani mentu
- la mda. In urmatoarea sa calatorie, el a avut la bord omina. S-a arat din nou

de fructe, lapte și ouă, feluri de alimente uscate? Acei care se adună în jurul mesei încălzite cu un fel de mîncare, nu trebuie să gândească că vor să se arunce, beție și delivoli! Era și mai războiul, pe care o viață amănă omul cel puțin!

Celebrul Bosnai a recomandat și-a atribuit degențieră fizică și morală a comenilor, faptului că aceștia se hrănesc cu carne. El spune: „Înainte potopului, hrana pe care o mâncau șarpele și pisica era fără violență din fructele ce cădeau de la stea, era, fără îndoială, o hrană a inocenței primitive. Astăzi, pentru a ne hrăni, trebuie să vîrșăm sîngele inocenței animale, cu toată groaza cu care natura, ne o privește înasfășirea acelor animale în afară de aceasta, sînt răpitori, de care ne servim să preparăm, a mâncării înorîtoare. Aia sînt suficient, pentru a mîca acele lucruri pe care, trebuie să le mîncăm, ipso facto, a ne autimîndu-ne înseamnă”.

La matrice cestui o matra a furu pemsurade d'ide vegnanze a la m'istess
stabilisse

— Conținutul prezentei a se revizuiască la următoarea

N-au destolat fructe ce Dumnezeu le-a pus la îndemână

Printre-o crimă cârmă Diavolului, de care se căpătămă năpura.

Es geht umgekehrt auch her.

It was the last night of the year, and the night of the year.

AND, CRYSTALINE NMI $\Delta\epsilon/\Delta C$ IS 0.00000000

Títulos de primeira classe: 100.000.

Nevinovata uale pe care au brădat-o cu mâna lor*

Национална служба за борба против дрога и криминала

L'edel est aussi l'india national incluse si se de mooray pierre...

El consumo de la gran mayoría de las frutas y verduras se reduce a una sola variedad, la papa, y a un consumo excesivo de azúcar y grasas saturadas.

[illegible]

Alte cărți cu coperți din piele de singe (trezeste efuziunile de singe - indicăm la unchi). De ce nu? Pe la mamei mele, la același frațel și surorilor ale mamei mele.

Arl timp cii scrierii nru fizic degeti epuizante va puteti animaile ananale car puteti scria in deontia baci la pamiu" + Vasa mea" Iadaw Dima an p. 75

În continuare vom citi câteva din scrierile lui E. C. Velhoag reflectând atenționarea critică referitor la hrana cârmăii.

Se înțelege că, în aceste cazuri, se presupune că devenită dintr-o curată și înnobitoare, ca să poată fi
reînviată schizma sunetului a unei țări ce poartă să înnoiească la viața fapturilor lui Dumnezeu, și să
să se înnoiească din curățenia lor de curățenie și să se delectare să dețină și să se înnoiească
Dumnezeu, această ordine de lucruri să se înnoiească și să poartă deosebit al lui Dumnezeu, și
deosebit curățenia în curățenia.

Prin mijul umblărilor se poate afla înecătușă prin mîncarea de carne. Puterile imorale și fizice sînt slăbite prin obiceiul de a mîncă carne. Mîncarea de carne, prin organizarea în primejii, injuriu la intelectul și tîrziu sensibilizația morala. Cea mai curată umblare este, pentru un om, de a lăsa carnea aș parte. Moton pînă sărbătorii p. 53.

Lui original – ca unul să trăiească din izvoale, naturale ale pământului” (De la v. 184
p. 335)

„Zăzavăniile fructele și cerealele ar trebui să alcătuiască dieta noastră. Nici un gram de carne nu ar trebui să intre în stomacul nostru. Consumarea de carne este ceva nefiresc. Trebuie să ne întorcem la planul original al lui Dumnezeu, de la crearea omului” (Dacă și în urmă, p. 335).

„Nu este timpul ca toți să auză a se lăsa de alimentele cu carne? Cui poi acei care caștă să agoragă carnea, mepulă și afiși și în taverăta ungurilor ce reșă să mēreze în foloșirea unui aliment care are un efect atât de dăunător asupra sufletului și corpului? Cui poi lăsa viața fapturilor lui Dumnezeu pentru a le consuma – arnea ca pe ceva de lux? Mai bine să se întorcă la hrana sfidătoare, de sărăcie și bună de gust dată imediat în început și să practice ei și să învețe și pe copiii lor să practice muiă față de ființele neumanizate pe care le a făcut Dumnezeu și le a pus sub stăpânirea omuăi.” (Din *Un brânz*, p. 435)

Pentru unii dintre noi, Dumnezeu este doar un sfârșit al lui Dumnezeu, în înțelegerea că, în sfârșit, a căutat pe Dumnezeu, în sfârșit a găsit un sfârșit al lui Dumnezeu. Sunt desigur alții pentru care Dumnezeu este și este sfârșitul lui Dumnezeu. (Dacă și înțeleg, p. 37)

Reforma mai mare ne trebuie să se vadă într-o ace care fac ca noi să apărăm apăsător să venim
a Domniei Hristos. Reforma noastră trebuie să facă în mijlocul poporului nostru o
lucrare pe care încă nu a făcut-o nici unuia: pe care este de trebuință să se realizeze în
deplinătatea de principiu pe care o aduce creștinismul etern, dar care stăruie în a continua
carmul de amănunțit primordiale și astfel să realizeze apăsător, încheierea. Tria Mul-
titudine care acționează în moduri pe jumătate concepute, în se simțim cămășii de carne se
vor de înțeles de poporul lui Dumnezeu și nu vor mai avea nici o simțire și nici o simțire și nici o
p. 136)

[illegible][illegible]

„Va da dintr-o fectare ai puteri să și dă seama de lucrurile acestea și așa cum mi-ai spus încă din copilărie, acei care acum sunt aiți de neplăcut, aiți de neplăcut și pentru tu, omul care caracterul lui este care este și fie îngăduie dăta carnală, mândria nu și-ai dău, îndu- gura ca să îndreptărească spreai care cere carne de animale murie și aiții de dăia, deholăstărește singile din vazele lui și aiții putere animalice murie. Tu ai știut și tuțeră vi de peptere și vigneat, cupăra pentru a înțelege pe Dumnezeu și adevărul și pentru a se cunoaște pe ei însși” (Dietz și Ibram, c. 338).

„I und voi lua pozitie pentru principile cele drepte pentru timp si vesnicie aici care
cumva adevarat?” „I und voi fie credinciosi fata de principiile Reforme: buntare?” „I und voi
intra si ca este principios de a revedea carnea sa alina?” „Mi va dai invaluirea ca chiar
daca cunoscarea carna alinita nu ar fi mai principiala, spun ca este intrinseci?”
(Dici si laud. p. 308).

Problematika de imbolduire a spiritelor de rău ori prin expresiunile de cârmă", Dic. B. 34 (1942), p. 340).

„M-am simțit îndemnată de Spiritul lui Dumnezeu să arăt mai multor oameni că suferința lor și sănătatea lor se îmbunătățeau prin consumul de neapăsare față de lumina dată lor cu privire la Reforma Sanitară. Le-am arătat că dieta lor carnală, deșeurile care se spuneau că este de foarte mare însemnătate, nu era necesară și că, deoarece ei se cădeau din ceea ce măncau, creierul, oasele și mușchii erau în stare de acțiune deoarece trăiau din carnea animalică și nu din cea vegetală. Că sângele lor fusese sursă de acțiune din cauza dietei, că acea carne pe care ei o măncau era holnăvă și că întregul lor corp suferea” (Dieta și hrană, p. 34).

„Alimentația cu carne sărăcește sângele. Pregătește carnea cu aromă și măninc-o cu prăjituri și plăcinte bogate și vei avea o rea calitate de sânge. Sângele este pus la încercare prea grea când trebuie să prelucrase astfel de hrană.”

Tocurile de carne și carnea pregătită în astfel de moduri nu ar trebui să-și aștepte loc în mezin stomac de care nu are nevoie de sânge foarte bun.

„În calitate proastă de alimente pregătite rău și în măsură nemdestulătoare, nu poate produce sânge bun. Alimentele de carne și bogate și o dietă săracă vor produce același rezultat” (Dieta și hrană, p. 34).

„Cancerul, cumuri, și tot felul de boli inflamatorii sunt prezente în mare măsură de consumarea de carne.”

Din lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu, faptul că atât de mulți suferă de cancer și de umori se datoră mai ales faptului că oamenii se hrănesc atât de mult cu carne moartă” (Dieta și hrană, p. 34).

Fide cu neputință pentru acei care folosesc cu premoniție carnea ca aliment să aibă mintea senină și inteligența activă” (Dieta și hrană, p. 34).

„Dieta carnală schimbă desigur și înălbățește animalismul. Nu stătem compuși din carne de mincăm și dăruim mincăm carne multă, aceasta va schimba activitatea intelectuală. Fără să realizezi mult mai mult în studiile tale, dacă nu te gândești la consumarea de carne în timp ce parca animalic din om este înălbățit prin consumarea de carne, puterile intelectuale scad în aceeași măsură. Viața rațională poate fi câștigată și păstrată cu mai mare succes dacă se lasă carnea în parte, deoarece dieta aceasta atâră puterile psihice la o lucrare activă și slăbește natura morală și spirituală. Carnea se luptă împotriva spiritului și spiritul împotriva cărnii” (Dieta și hrană, p. 34).

Dacă a fost un timp când dieta să fie cât mai simplă, atunci este bună. Carnea nu trebuie nădărușă mintea copului aștept. Influența etică, atâră și înălbățește patimile joase și amărește puterile morale” (Dieta și hrană, p. 34).

Puterile intelectuale, morale și fizice sunt slăbite prin obșturarea întrebărilor a cărnii în alimente. Consumarea de carne de reglează organismul, înălbățește mintea și amărește puterile morale. Vă spun, căea cea mai sigură este să lăsați carnea la o parte” (Dieta și hrană, p. 34).

În multe locuri, peștii ajung să fie așa de îmbălsăți, de murdărie cu care se hrănesc încât sînt cauza de boală. Așa se întâmplă mai ales acolo unde peștii ajung în legătură cu murdăriile care se revărsă pe canalele orașelor mari. Peștii care s-au hrănit din aceste rămășițe pot trece în largul apelor și pot fi veniți acolo unde apa este curată și proaspătă. Și astfel cînd sînt folosiți ca aliment, aduc boală și moarte usoră care nu-și dau seama de primejdie” (Dieta și hrană, p. 34).

Cînd se pune capul folosirii carni în alimentație, adesea omul are un simț de sfîrșită, de lipsă de putere. Multă adesea aceasta ca o dovadă că e nevoie de carne în alimentație, dar lipsa lor se simte numai din cauză că alimentele de felul acesta sînt stimulente, pentru că hrănesc singur și atâră mersul. Pentru unu va fi tot atât de greu să se lase de folosirea cărnii, pe cît e de greu pentru bețiv să se lase de băutură, dacă nu schimbare, va fi mai ușor pentru ei” (Dieta și hrană, p. 34).

„Dacă apetitul nostru cere carne de animale moarte, e nevoie de post și rugăciune ca Dumnezeu să dea harul Său pentru a birui poftele trupei care se războiesc împotriva sufletului” (Dieta și hrană, p. 35).

C. Cura de sucuri și crudități

Și Dumnezeu a zis: „Iată că i-am dat orice viață care face sămînță și care este pe fața întregului pămînt și orice pește care are viață în apă sămînță. Această sămînță voastră.”

(Geneza 1, 29)

Generalități

1) Sucurile se obțin prin centrifugarea legumelor și fructelor de bună calitate, bine spălate și curățate.

2) Sucurile se prepară zilnic, trebuind să fie proaspete condiție esențială pentru a fi eficiente.

3) Se poate prepara într-o singură repriză toată cantitatea necesară pentru o zi și se păstrează la rece în frigider. În unele cazuri trebuie să se adauge în portii, câte o cană (250 ml) cu 30 minute înainte de a fi consumat, pentru a se menține la temperatura camerei. Se recomandă a nu se depăși cantitatea de 1 litru. Zilnic, mai pe seară, sucurile nu se fierb și nu se folosesc reci, ci numai la temperatura camerei.

4) Prin consumul acestor sucuri crude se înalțează faptul că vegetalele nu sînt prelucrate termic prin fierbere, coacere, prăjire.

5) Cura crudă în administrarea exclusivă, o perioadă care variază de la câteva zile la una dintr-o lună de sucuri de fructe și zarzavaturi. Se administrează alternativ: a) 7 zile de fructe și 7 zile de zarzavaturi; b) câte 250 ml suc, la fiecare 2-3 h (de exemplu, de la ora 7 - 11) în zilele de administrare a sucurilor, se poate consuma și apă caldă, la cerere.

6) În perioada curei exclusive de sucuri, se practică și o dietă strictă, o dietă cu 1-2-3-4 (cîntare călduță de mușchi). La copiii mici se va utiliza 1-2 din doza adulților, iar la copiii mici, 1/4 din doza adulților.

7) După perioada curei exclusive de sucuri urmează o perioadă de tranziție de câteva zile (5-10 zile) în care se mănîncă treptat fructe și zarzavaturi neprelucrate termic, sub formă de salate sau alte forme culinare, reducînd în același timp treptat, cantitatea de sucuri. Se va consuma și o cantitate de crudități, în funcție de afecțiune. 1-2 luni. Pentru a evita tulburările digestive la recerea de la cura exclusivă de sucuri la cea crudă, cînd se consumă fructe și zarzavaturi cu pulpă cu înveliș, este necesar a se respecta oareva reguli elementare valabile și pentru dieta celor sănătoși:

a) a se menține tot orarul regulat al mesei;

b) a se evita consumul de apă în timpul mesei sau imediat după masă; în acest sens se recomandă ca înainte cu 30-45 minute de a servi masa, să se bea apă sau altă băutură nefermentată;

c) dimineața, înainte cu 30-60 minute de a servi masa, se recomandă a se bea apă călduță sau oarecără băutură caldă cu miere sau melindă, la cerere;

d) a nu se consuma la o masă cantitate mare de alimente și nici prea multe feluri;

e) a se evita consumarea fructelor și zarzavaturilor la aceeași masă;

f) a nu se mîncea mare mesă;

g) a se mesteca încet și foarte bine.

h) a nu se consuma băuturi sau alimente fierbinți sau prea reci.

De exemplu, dieta de tranziție ar putea consta în: pe lângă sucurile bune în timpul curii, dar care calitativ se reduc treptat.

În prima

masă de dimineață - măr sau alți fruct

masă de prânz - puțină salată de zarzavaturi cu puțin ulei,

masă de seară - sucuri.

A doua zi

masă de dimineață - 2 mere sau fructe ușoare (prune, pere, smochine etc.)

În continuare

masă de prânz - salată de zarzavaturi

sopă caldă de zarzavaturi cu fulgi de cereale

masă de seară - sucuri

A treia și a patra zi:

- la fel ca în ziua a doua.

A cincea zi:

masă de dimineață - 2-3 mere, 1-4 nuc sau alune, 1 bugetă de miere

- masă de prânz - salată de zarzavaturi,

sopă caldă cu fulgi de cereale

hriză preopărită, dulciuri din făină (plăcinte, plăcinte de piine în timpul curii)

masă de seară - apă rece nefierată sau apă și prune

În cele din urmă se diversifică meniul - din salată se pot face salate încălzite, se pot face rețete de dietă crudă, lacto-ovo-vegetariană

1) În ziua supărilor - recerea de la dietă a cuprinsă la cea în care se folosesc alimente pe care le trebuie să se facă timp de 15-20 zile, respectând aceleași reguli ca și dieta de tranziție (cu o cură de sucuri)

2) Se exclude din alimentație (trată viața

o săptămână) următoarele în zilele următoare: carne, agenți, alcool se adaugă după prepararea alimentelor,

- carnea sau preparatele de carne de orice fel,

zahărul, stafide, a mur, și în combinații grase conținând presăruri, ciocolată, în ghete, în alcool, în apă, pentru băuturi

1) în combinații cu miere, piper, mișcări pregătite cu ulei

afumicați și apă negru, vinuri, băuturi alcoolice de orice fel,

pușcă albă, paste făinoase, hriză fermentată, iactonea, cașcaval, hriză tomată,

varză în suc, de preferat sare de mare

plămâni, conserve și conservanți chimici

hormonul de sodiu, praf de copt

Pentru a se putea duce o viață bună, fizică și psihică, bolnavul trebuie să practice sistematic mișcarea în aer liber, cu respirație profundă. Se recomandă evitarea surmenajului fizic, intelectual, a stărilor conflictuale, depresive. Acesta împiedică procesul de vindecare

1) În afecțiunile maligne (cancer) este de preferat a se folosi trată viața dietă crudă

1) În afecțiunile cu retenție de lichide - ciroză hepatică, insuficiență cardiacă, renală, hipertensiune arterială etc. - se recomandă multă precauție în administrarea surselor și a craturilor - vinuri și evita supraîncălzirea lichidului. În aceste cazuri, tratamentul se face sub supravegherea medicului

Cantitatea de sucuri necesare pentru o zi

Fructe - câte 250 ml suc de fructe de sezon fierți, pere, portocale, struguri, pepene etc.), la fiecare 2-3 ore. Este de preferat sucul proaspăt de struguri

Zarzavaturi:

1. Morcov - 250-300 ml suc

2. Telina - 200 ml suc

3. Varză albă crudă nu murată - 150-200 ml suc

4. Castravete - 90 ml suc

5. Pastinac rădăcină - 60-150 ml suc

6. Pastinac rădăcină - 60-150 ml suc

7. Căpșun - 30 ml suc

8. Lăptușă sărată - 50-100 ml suc

9. Sfeclă roșie - 50 ml suc

10. Căpșun - 30 ml suc

Observații:

Sucul trebuie să nu se amestecă cu alcool. Se bea imediat (nu se răcoresc și îngheț) singur sau amestecat numai cu suc de morcov

- Sucul de miere se bea între mese (ora 10 și ora 16)

Sucul de căpșun se bea imediat după preparare, se amestecă cu celelalte

1) Se bea de 3-4 ori pe zi, se poate mai mult, cantitatea de suc de sezon este ajungându-se treptat până la 450 ml

Pentru bolii de reumatism, se poate adăuga suc de molid - 50 ml pe zi

2) Pentru bolii de paratuberculoză, sucurile se bea imediat după masă, se bea de 3-4 ori pe zi

3) Pentru bolii de reumatism, sucurile se bea imediat după masă, se bea de 3-4 ori pe zi

4) **NOTĂ:** Pentru bolnavii cu melastază, cu diabet, mări se va folosi numai sucurile care sînt tolerabile

Sucurile se bea cu mișcări rare, bine amestecate cu salivă, înainte de masă (pe neajuns)

- Nu se păstrează de la o zi la alta

1) 4-5 zile pe zi, 1-2 zile pe săptămână, se bea din nou imediat după preparare

1) În afecțiunile cu retenție de lichide - ciroză hepatică, insuficiență cardiacă, renală, hipertensiune arterială etc. - se recomandă multă precauție în administrarea surselor și a craturilor - vinuri și evita supraîncălzirea lichidului

1) În afecțiunile cu retenție de lichide - ciroză hepatică, insuficiență cardiacă, renală, hipertensiune arterială etc. - se recomandă multă precauție în administrarea surselor și a craturilor - vinuri și evita supraîncălzirea lichidului

Fructe uscate

Arțar

Pădure

Mădă

Zmeură

Pădure

1) 4-5

1) 4-5

1) 4-5

1) 4-5

Mere persane
Căluș
Căluș

Fructe semiacide

Dude
Cireșe
Prune „Goidan”
Mere
Marașuș
Mango
Piersici
Struguri
Căpșuni
Carambola

Fructe dulci

Banane
Smochine
Papaya
Căpșuni
Tighele de zahăr

Fructe uscate

Prune
Prune „Goidan”
Piersici
Smochine
Căpșuni
Mădăre
Pere

Fructe care se consumă fără a fi neapărat alt aliment

Pepene galben
Pepene verde (Lubenita sau Harbur)

Fructe oleaginoase

Avocado
Alune
Migdale
Alune
Mădăre
Căpșuni
Nuci

Zerzetur

Căpșuni
Căpșuni
Migdale
Migdale
Nuci

Ridiche
Căpșuni
Ridiche
Ridiche
Ridiche

Leguminoase uscate

Mazăre
Fasole
Linte
Nuci

Verdeturi

Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni

Fasole

Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni

Căpșuni

Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni
Căpșuni

TIME

Sac de riz vert

Se pune orzul la înmuiat o zi, după care se scamănă în gloveri, lădile solare, grădina, în aerul succesiv. Se udă în 3-4 ori verde și se pune în uleiul de 15-20 cm, se pune solida.

Se curăță de rădăcină, se spală în cîteva ape, se mărunțește. Se înmoaie în apă și imediat se dă prin mașina de tocat carne, iar apoi în centrifugă. Așa se depune pe sita extractorului se amonae din nou în apă și se centrifughează încă o dată. Rezultă un suc verde închis, cu gust ușor amar, care se pisotează în sucele astupate la frigider. Se poate face 1 - 2 l odată. Pentru consum, se ia 50 ml suc concentrat, se diluează în 50 - 100 ml apă și se bea, la temperatura camerei, cu înghițituri rare. Pentru diluția, în loc de apă, se poate folosi suc de morc.

Apuntes de Utiliz. de redes

Results

Se pun 5-10 linguri tarițe de grâu preuspăt la litru de apă rece. Se lasă la macerat 12 ore. Apoi se strecoară și se bea în cursul unei zile. Se bea la temperatura camerei. Nu se păstrează de pe o zi pe alta.

chimie care reprezintă 100% ca bază de studii în alimentație

✓ *Yes, please call us.*

Verdict

İ çarın, çarın

6. *analyse & comment*

Tarte de griv

- Écroulement de grue

Alimentele care dau formă acizilor din produsul acidulat în organism și care nu sînt asimilabile: carnea peștelor din apă dulce (cît și cel din apă sărată), zahărul rafinat, sare de bucatărie în exces, fructele acide (greflărușe, zăbătar, șarine). Deoarece de dăunătoare sînt și produsele de pădure: păluzișul, coccinașul, preparatele cu făină albă și o mare concentrație de zahăr sau grăsime.

Capitolo 10. La crisi del sistema

*Neutre avec des adjectifs: possible, rapide, simple, bien connu

Profun de mine se pot fi folosit drept condamnare în viață, muncă în etc

- frange de concub

Exemple de calcul

R. Witzelmann

L'usage de mentes

- Piliagins

- Chance

4. 7. 2008

Tarkenton

6. 参考文献

Satz 10

विद्युत् प्रवाह

Conda-joricebalmi

Prof. de medicina

Părinții țesut pe un cadru metalic-de-gerlichină

Leviathan's *Rocky* is *Rocky*.

1. *Pravda, p'rirodo*

- Frunze de țelină tocate și uscate
- Mărar tocat și uscat

Alimente ce se pot consuma în timpul curei de tocuri și erupții:

După cura de sucuri se pot consuma scumbe uleioase (flotea-surelă, dădăc), aprăjite, susan, nuc, alune, năut, brânză de vaci din lapte nefierat, smântână galbenă de ou crud, vârfuri de grâu proaspete, mușe, sare de mare, ulei presat la rece (măslină, apă de fână sau ulei).

Atenție: Mierea să fie naturală și să fie păstrată corect. Se recomandă a nu se depozita în vase de aluminiu. Desechta de valvroase, atât pentru bolnav, cât și pentru omul sănătos, sînt terciurile proaspete de cereale și preparate din germeni de cereale.

Terciurile proaspete (nefierte) de cereale (după dr. W. Kollath)

În terciurile proaspete de grâu, secară, orz, se găsește principiu activ de creștere și regenerare a celulelor, precum și termingi naturali. Prin substanțele pe care le conțin terciurile de cereale exercită o acțiune stimulatoare asupra digestiei, măresc capacitatea de muncă, înlesnind ușor înțelegerea, scurtează perioada de convalescență, facilitând recuperarea organismului bolnav.

Modul de pregătire a terciului de cereale

Ex. Terciul proaspăt de grâu (pentru o persoană):

50 g grâu proaspăt uscat (măcinat în fragmente mai mari);

5 linguri de apă;

15 g fructe dulci uscate;

100 g mere sau alte fructe proaspete

1 lingură pastă de nuc sau smântână;

Grâul uscat se amestecă cu 5 linguri de apă și se pune la înmuiat 12 ore. Separat se pun la înmuiat fructele uscate. După 2 ore, se amestecă grâul înmuiat cu fructele uscate înmuiate și cu nucă sau smântână. Se adaugă, după gust, suc de lămâie. Înainte de a servi terciul, se răzuiesc merele pe o răzuitoare din plastic sau sticlă. Apoi, se amestecă cu celelalte ingrediente și se servește ca atare. În loc de mere, se pot folosi, după alegere, și alte fructe. Se recomandă ca grâul să fie măcinat proaspăt de fiecare dată, iar dacă este măcinat să nu fie ținut mai mult de 8 zile, pentru a nu pierde din principalele active.

Lichidele calde se pot folosi la 1-2 ore după servirea terciului.

Preparate din germeni de cereale

Mod de preparare:

Grâul și secara de la ultima recoltă se amestecă în părți egale. Se pun într-un vas, se acoperă cu apă și se lasă să stea acoperit 12 ore, de seara până dimineața. După 12 ore, se scurge apa, se pun boabele într-o sită și se spală bine cu apă, pentru a îndepărta bacin de fermentație, care modifică gustul boabelor. Apoi se lasă boabele peste zi, fără apă. Seara se repetă operația de spălare, după care boabele se pun din nou la înmuiat 12 ore. Se continuă acest proces până ce embrionul ajunge la dimensiunea de aproximativ jumătate de centimetru. Lăsate să germineze în continuare boabele se alterează.

Se recomandă ca procesul de germinare a boabelor să se desfășoare la temperatura camerei (aprox. 18°C).

Dacă grâul încoșește mai încet, se recomandă să fie pus la înmuiat cu 24 ore înainte de seară.

Prin germinare, boabele se înmoaie. Dacă pot fi servite întregi, se mănâncă ușor și sînt plăcute la gust. Dacă nu au un gust aeris, nu se mai consumă.

Boabele germinate se pot consuma ca atare sau în diverse combinații, cu fulgi de ovăz, porumb, lapte, fructe, nuc etc.

Cura de fructe

Acestă cură aduce cu sine avantajele deosebite conferite de aceste alimente ușor digerabile și asimilabile, avînd un remarcabil efect dezinfectant și depurativ.

Cura constă, una sau câteva zile, într-o dietă numai de fructe (2-4 kg, repartizate în câteva mese pe zi (4-5)).

Ca limită, masa de fructe pentru o zi se reduce la 1-2 kg, în anumite afecțiuni: boli cardiace, cronice, hipertensiune arterială, obezitate, guta.

Acestă cură se recomandă în majoritatea afecțiunilor, cel mai util fiind a o intercala în cadrul regimurilor curative practicate pentru cazul respectiv.

Cura cu mere

Se practică două sau trei zile, folosind o dietă exclusiv de mere crude, răzuite.

Ca limită, se utilizează două sau mai multe kilograme pentru adulți și 1 kg pentru copii, repartizate în 5-7 mese pe zi.

Pentru copii pînă la 2-3 ani, merele se curăță de coajă.

Eliminîndu-se din dietă în timpul curei, alimentele ce conțin albumine, se combate procesul de putrefacție intestinală, favorizîndu-se eliminarea germenilor patigeni și toxinele acestora.

Peșt conținutul bogat în vitamine și acizi naturali, merele exercită un efect antidiareic, antiputrid, antidermativ, facilitînd derularea fluxei intestinale normale, prevenind în același timp, formarea calculilor din acid uric.

Infuzia din coaja de măr este un bun depurativ și diuretic.

Sucul de măr proaspăt cîntat, se recomandă în stări febrile.

Cura de struguri

Se utilizează ca și cura de mere pe perioade scurte (2-3 zile), sau în bulii maligne sub forma unei cure de 15-30 zile.

Se consumă numai pulpa boabei de struguri, fără semințe și coajă, sau numai sucul proaspăt cîntat.

Se începe cura cu 1 kg struguri și se trece la 2-3 kg pe zi.

Bogat în glucide (zahăr) naturale, săruri minerale, vitamine, enzime, strugurele facilitează metabolismul organismului, echilibrează haemostaza și favorizează eliminarea acidului uric din organism, exercitînd un efect decongestionant.

Ca și cura de mere, cura cu struguri se recomandă în majoritatea bolilor, intercalîndu-se în regimul curativ caracteristic bolii respective.

Sucul și suculuri are un bun efect depurativ și diuretic și tonifiant, fiind indicat în mod deosebit în bolile infectio- contagioase (scarlatină, rujeolă, varicelă, difterie, gripă etc.), tumori maligne.

Cura de porii

Se practică în mod asemănător curei cu mere.

Se recomandă în mod deosebit în ateroscleroză, hipertensiune arterială, boli cardiace, nefrită cronică, edeme, oligurie.

Cura de banane

Se practică câteva zile, administrîndu-se, respectiv, două sau patru banane de patru, cinci ori pe zi.

Exercită un efect stimulant al digestiei, un mod deosebit în sugari.

Fruct bogi în vitamine și săruri minerale, se recomandă în anemie, scrofuloză, TBC, gută, boli hepatice, biliară și renală, boli ale sistemului nervos etc.

Cura cu suc de lămie

Sucul de lămie, prin bogăția în vitamina C, săruri minerale, exercită un efect depurativ, neutralizant al acidității singelui, înfruntă al peretelui capilar.

Se consumă în prima zi sucul de la o lămie. Se crește doza zilnic cu câte o lămie, până se ajunge la șapte litri pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămie pe zi, până se ajunge la 1 lămie pe zi.

Se practică de 4-5 zile, iar după o pauză de două săptămâni se poate relua.

Cura este foarte eficientă în staza renală, gută, obezitate, angină, migrenă, varice, sciatică, boli hepatice, boli respiratorii etc.

Cura cu lămie integrală

Este asemănătoare curei cu suc de lămie, dar se consumă fructul integral — suc, pulpa și coaja.

Se practică numai atunci când există certitudinea că fructul nu a fost atacat cu insecte sau conservat.

Înaintea de a începe cura, fructul se spală bine cu peria la jet de apă. În prima zi, se consumă 1-2 litri, se crește zilnic doza cu câte o lămie pe zi, până se ajunge la 4-5 litri pe zi. Se continuă cu aceeași doză timp de 1 lună. Se face pauză două săptămâni, după care se poate repeta.

Se bea întotdeauna apă se răzuiește pulpa și coaja. Se poate amesteca pentru a diminua gustul coji cu morcov sau mere, zărice, pepene galben sau alte fructe.

Dieta cruditară de refacere

Acest regim oferă avantajul unui aport de principii alimentare — glucide, proteine și lipide, vitamine, minerale, în stare naturală, fiind ușor asimilat de organism și cu uzură minimă a acestuia.

Se practică sub formă de cure 5-7 zile pe lună. Se recomandă în convalescența bolilor acute, în bolile consumptive (TBC, cancer etc.), stăruență fizică și intelectuală, boli articulare etc.

Redăm în cele ce urmează un exemplu de mîncare de dietă:

ora 8 — grîu încoct

— 250-300 ml suc crud de fructe sau zarzavaturi mere, struguri, pere, ardei gras, roșii și castraveți etc.,

ora 10 — o farfurie cu salată de zarzavaturi: morcov, țelină, roșii, urzică, păpădie, măcriș, ardei, salată verde, varză etc., la care se adaugă suc de lămie, puțin ulei și condimente naturale,

ora 13 — salată de zarzavaturi la discreție

— 1-2 ouă crude cu albușul bătut spumă,

iaurt, brînză dulce de vacă, smîntină, fructe oleaginoase (4-5 ouci, alune, semințe de dovleac etc.),

pîine Graham sau neagră bine coaptă.

ora 17 — 1 cană cu lapte crud, sau lapte vegetal și fructe uscate

ora 19 — fructe, după gust;

pîine Graham sau neagră cu miere, lapte

Între mese se beau ceaiuri aromatice (cambrișor, măceș, zăcărie, frag, măr etc.), după necesitate.

Dieta cruditară depurativă

Recomandat mai ales primăvara și vara, acest regim facilitează eliminarea toxinelor și deșeurilor din organism, reechilibrînd în același timp balanța vitaminică, minerală a organismului spoliat în parte de aceste elemente vitale în perioada sezonului rece.

Se practică în scop profilactic și curativ în cure scurte de 3-7 zile pe lună.

În continuare, prezentăm o schemă a unui meniu depurativ pentru o zi,

ora 8 — 250 ml suc de roșii sau țelină.

fructe oleaginoase

pîine Graham

ora 12 — o farfurie salată de urzică, păpădie, ciocoare și grîușor, dresă cu suc de lămie, ulei și condimente naturale

morcov rasuit, ardei, țelină, castraveți, ardei gras, sparanghel, cu suc de roșii și condimente naturale,

iaurt

— pîine Graham sau neagră bine coaptă.

ora 17 — o farfurie salată de fructe crude

ora 19 — 250 ml suc de țelină

Cura cu usturoi

Se aducem aminte de peștii pe care — mîncam în Egipt — și care nu ne costau nimic, de castraveți, de pepeni de mare, de roșii și de usturoi.

Numărul 1) 5)

Practica utilizării acestor plante miraculoase, atât ca aliment, cât și ca remediu curativ în diverse boli, este tot atât de veche ca și istoria neamului egiptean.

Deosebit de așezate rețetele prezentea acestor plante în rețeturile gastronomice și terapeuice al babilonienilor, chinezilor, egiptenilor, indienilor, vikienilor, românilor.

După scutirea din Egipt, din toată apăsătoare, poporul israelit în lungul pelerinaj de 40 de ani prin pustie, și amintea cu jind de planta care făcea minuni vindecătoare.

Deosebit de medicii de origine greacă, ce s învârtă ca medici în marile romane în expedițiile lor, cunoscă și folosea usturoiul cu rezultate foarte bune în tratarea bolilor de stomac și ale tubului digestiv.

Se recomandă în cazurile în timpul crizei din Foul Mediu, cînd mai de oameni au fost decorați de acest flagel necrutător, cei care foloseau în mod curent usturoiul în alimente, au fost ferți de plagă.

Prin urmare, aplicarea usturoiului în compoziția sa chimică, principalele acțiuni care le conferă, și în principal dermă, salutară în tratamentul, alina este bine cunoscută pentru acțiunea sa antibacteriană.

Între principalele terapii terapeutice ale usturoiului menționăm stimularea și purificarea mîncării, diuretic, expectorant, antiacid, anticancer, antiinfecțios, antihipertensiv, hipotensiv, hipoglicemic, reechilibrant al fluxului intestinal.

Cu o mare practică în diverse moduri, amîna seama de afecțiunea în care urmează să fie aplicată.

Amplas

infuzie de usturoi în afecțiuni ale căilor respiratorii și digestive

7-3 litri consumați ca atare sau de masă, ca un general, antiacid, anticancer, antihipertensiv, hipotensiv, hipoglicemic, reechilibrant al fluxului digestiv.

Infuzie de usturoi, 3 x 30-40 picături pe zi, sau suc (măști) 20 picături pe zi. Situat în mijlocul apei în hipertensiune arterială, afecțiuni cardiocirculatorii, afecțiuni ale sistemului respirator, punînd puțin sare pe un cățel de usturoi.

EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI DE SUCURI ȘI CRUDITĂȚI

A. Masa de dimineață poate consta din terci de cereale sau; 7 lingurițe grâu germinat, 1 lingură miere, 3 - 6 nuci (cine suportă), 2 linguri țărițe grâu, 1 lingură semințe de m. 1 lingură măr. Se amestecă și se consumă cu aiere.

B. Masa de prânz poate fi alcătuită din salată de zarzavatură ca: roșu, castraveți, gula, ridichi, sfeclă roșie, salată verde, varză albă și roșie, conopidă, morcov, țelină, pătrunjel, păstănaș, usturoi, ceapă, frunze de pătrunjel verde și mărar verde. Iarna se poate folosi praful de verdețuri (pătrunjel verde uscat, mărar verde uscat, măsturel de grădină, urzici).

La salate se poate folosi uleiul de măsline sau ulei vegetal, semințe, lămâie. În cură se poate folosi numai sarea de mare. Bolnavii cu gastrită, ulcer, colită, hemoroizi, nu vor folosi ceapă și usturoi.

C. Masa de seară poate fi compusă din: fructe sau salată de fructe, brânză de vaci cu smântână, lapte crud cu țărițe de grâu etc. Fructele consumate trebuie să fie bine coapte.

ALTE EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI DE SUCURI ȘI CRUDITĂȚI

DIMINEAȚA

Salată de țelină cu maioneză sau smântână.

O țelină rasă mărunt se amestecă cu puțină maioneză și smântână.

Pastă de brânză de vaci (I)

Brânza de vaci proaspătă se amestecă cu ceapă tăiată mărunt, usturoi, pătrunjel verde, mărar, smântână. Această pastă se poate folosi cu aiere sau se pot face toaște roșii, gula, sâmbăluc (un foaie de varză dulce, sau foaie de salată verde, spanac).

Pastă de brânză de vaci (II):

Pasta de brânză de vaci se amestecă cu ridichi date pe răzătoare. Se adaugă chimcea.

Salată de sfeclă roșie crudă:

Se rade sfecla mărunt, se presară lăcua rasă (cine suportă), lămâie, ulei, chimcea sau puțină țelină rasă.

Gălbenuș de ou crud:

Se separă gălbenușul de albuș, se freacă gălbenușul cu puțin usturoi pisat mărunt. Se adaugă puțin ulei de floarea-soarelui (presat la rece) sau ulei de măsline.

Se unge pe pâine recomandată.

Paste din semințe de flinte și scăriș de decojit.

Semințele decojite se dau la mașina de risnit cafea. 2 - 3 linguri de făină obținută în acest fel se amestecă într-un vas cu 1 linguriță brânză de vaci, 1 linguriță smântână, ceapă, puțin usturoi, cimbru, nucă rasă, 2 lingurițe ulei. Se folosește pe pâine sau se umple brânză de varză, roșii etc.

Salată „boeuf”

Se rade mărunt morcov, pătrunjel, țelină, se toacă o ceapă mărunt, un grâu de usturoi tăiat. Se face maioneză dintr-un gălbenuș și 2 linguri ulei, o lingură de smântână, lămâie. Se amestecă cu zarzavatul.

PRÂNZ

Carbă de zarzavuri:

Se stoarce suc de morcov, pătrunjel, țelină, varză dulce etc. Se adaugă 1/2 pahar de lapte, 2 linguri smântână, verdețuri tocate mărunt, 1/2 ceapă.

CINA

O porție: 3 mere rase mărunt, sau un cartof crud ras mărunt, 1 linguriță miere, nucă măcinată, 2 linguri grâu încoajit.

Creamă

Brânză de vaci, smântână, miere, stafide se amestecă. Se pune în cești și se presară nucă.

Rădăci

Se dau prin mașina de tocat 2 pumni de stafide, se adaugă făină de grâu, ovăz (se dau semințele la răzătoare de cafea și se obține făina) și se face o coacă. Se întinde pe planșetă cu sucătorul cam 1/2 cm grosime, se taie fișe de 10 cm lățime, se pun desupra mere rase cu nucă rasă și o linguriță de miere. Se răzuiește și apoi se dau prin nucă măcinată. Se așază pe platou. În loc de mere, se poate face umplutura cu brânză de vaci și nucă.

Se poate folosi făina de brânză.

Bomboniere

Se dau prin mașina de tocat 1 mână de stafide, se face o coacă în care s-a pus nucă, coajă de lămâie. Se fac mici ciocolăte, care se dau prin nucă măcinată.

Observații:

- Nu se mănâncă între mese.

- Nu se mănâncă la aceeași masă și fructe și legume.

- În cancer se consumă numai o cană pe zi (250 ml) lapte crud, iar în celelalte boli, până la 1 l pe zi (după toleranța ficatului).

- Laptele prins, brânza de vaci, smântâna se prepară numai din lapte crud.

- Mere de altune pot folosi și diabeticii, dar în cantități mici. Nu se folosește zahărul, Cea ce rămâne pe contraindicație (resturile de legume și fructe) se pot consuma separat sau se amestecă cu brânza de vaci, miere, suc, țărițe, smântână, după preferință și gust.

- Frunzele tineri, neplănuș de urtică se pot consuma în salate și pentru copii.

Au proteome și vitamina C.

- Legumele tercioate trebuie consumate imediat.

- Se poate consuma apă în timpul curei.

EXEMPLE DE REȚETE CE SE POT PREPARA ÎN TIMPUL CUREI

1. **Supă de roșii crudă:** 1 cană suc de roșii nefierți, 3 linguri ceapă tocată, 2 linguri nucă măcinată, 2 linguri smântână, arpăge verde, după gust.

2. **Supă de zarzavuri:** 1 cană nucă de zarzavuri, 2 căței usturoi, 1 cană lapte, 1 - 2 linguri semințe floarea-soarelui sau ouă, puțin ulei, morodeni (pătrunjel, mărar).

3. **Pastă de ridichi de nas pe pâine:** 1 cană brânză proaspătă, 1 lingură ceapă tocată mărunt, 2 linguri ridichi rase, chimcea (după gust).

4. **Ardei, roșii, dovleci umpluți cu brânză de vaci:** Brânza de vaci se amestecă cu unt sau smântână, mărar. Se taie ardei în jumătăți sau sferturi și se umple cu această compoziție, apoi se încearcă cu pătrunjel și roșii. Idem pentru roșii, dovleci. Acestea se golesc de coajă și apoi se umple cu aceeași compoziție.

5. **Salată de roșii:** Roșii, puțină ceapă, ardei verde, țelină, se taie mărunt și se amestecă cu smântână.

6. **Salată de țelină:** 2 țeline mari, 2 roșii, 1 morcov, 1 pătrunjel, 4 fire ceapă sau usturoi verde, 200 g spanac, 1/4 sfeclă roșie, 3 - 4 fire ardei, 3 linguri ulei, 1 lingură lămâie. Țelina,

morcovul, pătrunjelul, sfecla se curăță, se spală, și se dau prin răzătoare mare. Spanacul se curăță și se spală și se mărunțește. Roșiile se spală și se taie felu rotunde. Se pun toate ingredientele într-o salatiară, se amestecă se stropesc cu dressing și se presară cu tarhon tăiat mărunt.

7. **Salată de țelină III:** 2 țeline mari, 2 linguri de ulei, 1 lingură reamă de lămâie, câteva foi de salată sau varză roșie. Țelina se spală, se curăță, se da prin răzătoare și se pune în salatiară. Dintr-un gălbenuș de ou se prepară mayoneză și se subțiază cu zeama de lămâie. Se toarnă peste țelină din salatiară, se mestecă suprafața și se garnisește cu foi de salată verde sau varză roșie, tăiate mărunt.

8. **Salată de țelină II:** 2 țeline mari, 2 roși, 1 castravete, 1 salată verde, 4 linguri de smântână, 1-2 linguri de reamă de lămâie. Țelina și morcovul se curăță, se spală și se dau prin răzătoare mare. Castravetele se curăță de coajă, se taie în două (în lungime) și se taie felu. Roșiile se spală și se taie felu. Câteva foi de salată se lasă pentru garnitură, iar restul se taie mărunt. Se pun toate ingredientele în salatiară, se stropesc cu zeama de lămâie și totul se amestecă cu smântână. Salata se garnisește de jur împrejur cu foi de salată. Se servește imediat.

9. **Andive cu cremă de brânză:** 8-10 andive, 300 g brânză proaspătă de vaci, 40 g mărunțită, 1 lingură de smântână, două lingurițe de hâna de ardere grasă, 1 lingurițe suc de roșii, frunze de pătrunjel și mărar. Brânza se amestecă cu mărunțita și cu smântâna, până se obține un sos mai gros. Se împarte compoziția în două părți egale. Una din părți se amestecă cu sucul de roșii, iar a doua cu frunze de pătrunjel și mărar, tăiat mărunt. Această cremă se servește ca garnitură la andivele curățate, spălate și tărate în salatiară.

10. **Andive cu smântână:** Se spală andivele, se taie frunzele și se adaugă deasupra 1-2 linguri de smântână. Se ornează cu frunzele de pătrunjel.

11. **Salată de andive I:** 8-10 andive, 2 linguri ulei, reamă de lămâie. Se curăță și se spală andivele, se taie în bucăți de 4-5 cm și se amestecă cu ulei și lămâie.

12. **Salată de andive II:** 8-10 andive, 1 lingură de ulei, 1 lingură de suc de lămâie, puțin ulei verde. Se așază andivele în bucăți mari, se amestecă cu ulei, suc de lămâie și se prepară cu pătrunjel verde tăiat mărunt. Se garnisește cu salată verde.

13. **Salată de andive III:** 8-10 andive, se lasă garnitura mai mult timp în sos de dressing și se curăță andivele, se spală, se așază frunzele. Sfecla curățată se spală, se taie în bucăți mici. Nu se așază mărunt. Se amestecă toate ingredientele și se toarnă deasupra sos de dressing după gust.

14. **Salată de andive IV:** 6-8 andive mari, 1 țelină, 1 morcov, 1 salată mărunțită, 5-6 linguri de ulei, 1 lingură de reamă de lămâie. Țelina, morcovul și salata mărunțită se dau prin răzătoare mare. Se amestecă bine cu mayoneză și se garnisește cu salată.

15. **Salată de morcov și țelină:** 2 morcovi, 1 țelină mică se dau prin răzătoare. Zeama mică se așază mărunt. 2 linguri hâna, 1 lingură pătrunjel și mărar se amestecă și se așază.

16. **Aperitiv de praz:** 4-5 fire de praz, 1 pachet de brânză de vaci, smântână, 1 lingură mărar, 1-2 linguri hâna, 1 pățâna salată verde. Se spală prazul și se așază în parcaș albă, care se așază în apă mică + 5 cm. Se așază parcașul în apă, înșurându-se înșur cilindric, care se umple cu amestecul de hâna din crema de vaci și salată cu smântână mărunt, tăiat scurțit cu chirmii după gust. Se gătește salata și se așază în apă mică, se umple cu smântână deasupra, în cercuri concentrice, bucișile de praz simple.

17. **Salată de praz:** 5 fire de praz, 1 lingură ulei, 1 lingură lămâie. Prazul se curăță, se spală și se taie în bucăți lungi de 5-6 cm. Se stropesc cu ulei și lămâie.

18. **Brânză de vaci cu ceapă I:** Se taie ceapa mărunt, se amestecă cu 200 g brânză, se pune pe un platou și se ornează pe marginea platoului cu roși și pătrunjel.

19. **Brânză de vaci cu ceapă II:** 3 linguri brânză, 2 linguri ceapă, 2 linguri germeni de grâu, untușă de scumbe de m, 2 linguri de ulei, pătrunjel. Se amestecă și se servește ca salată.

20. **Brânză proaspătă cu roșii:** 100 g brânză de vaci, 1 lingură lapte, 1-2 roșii mici, gogoșari, 1 untușă amestec de verdețuri, câteva măslâne. Brânza se amestecă cu laptele, se adaugă verdețurile, roșiile tăiate mărunt, măslânele mărunțite și se potriveste de gust.

21. **Brânză proaspătă cu morcovi:** 100 g brânză proaspătă, 10 g morcov, sare, câteva picături zeama de lămâie, 1 lingură de miere. Se curăță morcovul, se dau prin răzătoare foarte mică, se adaugă brânză, suc de lămâie și 1 lingură de miere. Se amestecă bine. Cu această pastă se pot umple gogoșari proaspeți, ardci gras sau roșii.

22. **Brânză proaspătă cu verdețuri:** 100 g brânză proaspătă, 2 linguri lapte, puțină (bătut), 1 lingură verdețuri amestecate locale, 1 ceapă mică, suc de lămâie, după gust. Se amestecă brânza cu laptele, puțină ceapă mică, suc de lămâie și verdețurile și se potriveste de gust.

23. **Brânză proaspătă cu morci:** 10 g brânză de vaci, 4 g miere, 1 lingură lapte, 10 g morcov. Se amestecă brânza cu mierea și laptele. Nuclele mărunțite se amestecă cu celelalte ingrediente.

24. **Brânză proaspătă cu frunze (câpșoni) și stafide:** 4 g f. ag., sau câpșoni, brânză de vaci mică, 1 lingură stafide. Se amestecă ingredientele și se consumă ca salată.

25. **Preparat crud de spanac:** 4 g spanac, gălbenuș, 4 g smântână, reamă de lămâie. Spanacul se spală bine și 1 untușă se pune pe o cântă și se scurge bine. Smântâna se amestecă cu gălbenușul și suc de lămâie.

26. **Spanacul:** 1-2 kg de spanac, 2 linguri ulei, 2 linguri suc de lămâie. Se curăță, se spală, apoi se scurge. Se așază în bucăți de 2-3 cm se așază pe salatiară și se stropesc cu suc de lămâie și ulei.

27. **Salată de varză, ridichi și roșii:** 2 căni de varză tăiată mărunt, 2 căni ridichi de lăunț tăiate mărunt, ardei verde și gras, albe mărunt, roșii, hâna, 1 lingură pătrunjel, hâna mărunt. Se amestecă cu mayoneză. Se garnisește cu pătrunjel deasupra.

28. **Papădie cu smântână:** 300 g frunze de păpădie, 3-4 linguri de smântână, 1 legătură puțin ulei verde, suc de lămâie. Frunzele de păpădie se curăță și se spală, se scurg și se așază mărunt. Au se pun înțelgi. Se adaugă smântâna deasupra și se presară cu pătrunjel.

29. **Salată de păpădie:** 500 g papădie, castravete, lămâie, 1 lingură ulei, 1 lingură de miere, 1 lingură de mărar. Frunzele se taie mărunt, se amestecă cu castravetii tăiați în bucăți mici, se așază mărunt și se presară mărar și se așază înțelgi. Se amestecă și se servește imediat.

30. **Salată de urzici, păpădie și mărar:** Se spală, se așază mărunt și se amestecă cu mayoneză și ceapă tăiată mărunt. Se stropesc cu suc de lămâie.

31. **Salată de varză creată:** varză creată, 2 linguri ulei, 2 linguri lămâie. Se curăță și se spală în untușă, se așază mărunt. Se așază înțelgi salatiară și se adaugă deasupra miere și suc de lămâie. După gust se poate adăuga hâna mărunt sau semințe de căminii.

32. **Salată de țelină:** 40 g țelină, 1 ceapă mică, 1 lingură ulei, 1 lingură lămâie, miere și 2 linguri de miere. Se spală, se scurg și se așază mărunt. Se amestecă cu ceapă mică, se așază mărunt, se adaugă miere, suc de lămâie și mărar tăiat mărunt. Se poate garnisi untușă de roșii, ardci etc.

33. **Lapte:** 2 linguri lapte untușă, 2 linguri ardei, 2 linguri untușă de semințe de m. sau hâna, 1 roșie, 1 lingură ulei. Se amestecă totul bine. Se garnisește cu untușă de roșii.

34. Lapte de rață: 1 rață mare coaptă, 1 - 2 linguri smântână, 1 cană lapte.
35. Lapte de morcov: 200 g morcov, 1 linguriță zeamă de lămie, 1 linguriță miere de albini, se amestecă cu miere și se adaugă 1 cană lapte. ușoară agitare, la mică.
36. Lapte de mure: 1 cană lapte crud, 1 linguriță miere de albini, 1 linguriță suc de lămie, un măr ras, se amestecă bine cu miere.
37. Cremă de mure: 1/2 kg mure, 4 linguri brânză de vaci, 1 lingură lapte, 1 lingură muci. Se amestecă bine și se garnisește cu nuci sau afine.
38. Cremă de mure: 2 mere, 1 bucată, 1 lingură de stafide, 1 - 2 linguri nuci potoliți mere, 1 cană de lapte. Se dau la mică se garnesc cu feluri de băuturi. Se pot folosi și alte fructe.
39. Dovlecei cu mure: 200 g dovlecei se dau prin răzătoare mare se adaugă 1 - 4 linguri de mure.
40. Marmeladă de căpșuni sau fructe: 1 cană cormăi, 1/2 cană zahăr și 1 cană stafide se înmoaie câteva ore în zeamă de căpșuni zdrobite în care s-a pus puțină lămie. Se pot adăuga smochine, inamite. Se lasă câteva ore să se potolască bine, apoi se treacă bine totul, cu un tocător.

Atenție: În timpul cucerii nu se mănâncă nici un fel de pâine decât cea făcută după rețeta tradițională.

300 g hucă gră, 150 g orez sau acasă înmoaie 12 ore în apă, 1 lingură semințe de anason, 1 lingură ulei de măsline sau floarea-soarelui, foarte puțină sare de mare, lăcuș de gră proaspătă, pentru a face cuca cuscutei. Se poate adăuga lămie de lăcuș.

Preparare:
Brânza de gră și orez înmoaie se dau prin mașina de tocat, se adaugă celelalte ingrediente, se amestecă bine. În cocă rășinată se întinde sub formă unei foi de 3 - 5 mm grosime, se lasă la uscat pe plănșetă sau sără, se mănâncă pe ambele părți, înainte de a se pune la mică, se fac semne dreptunghiulare cu cuțitul, pentru a se putea rupe mai ușor după mică. Se păstrează în pungă de plastic, în frigider. Căpșunile se fac la mică sau caldă. După terminarea cucerii de mică și rășină se poate introduce pâinea uscată, lăcuș sau făină în cană din cruce de gră, seacă, lăcuș necesară, cu lăcuș și, totodată, se poate introduce mărșălele acasă. De asemenea, se poate introduce moderat sareă vrac (de murături), după gust.

CITEVA REȚETE CE SE POT PREPARA DUPĂ TERMINAREA CUREI

1. Fete de soia: 250 ml apă, 4 linguri de făină de soia, puțină sare, ulei, ceapă, lămie. Se rășinează hucăle de soia uscate și se rășinează făina. Se pune făină în apă, se dă la mică și se amestecă până se obține o pastă omogenă, iar apoi este suficient de fiartă. După ce se rășinează, se amestecă cu ulei, lămie și se adaugă ceapă după gust.
2. Bălușă de orez: Se împerechează crăița cu pește. Se pune un rând de orez fiert, un rând de mure, cu coajă cu tot, tăiate felu, un rând de orez fiert, pământ. Deasupra se toarnă miere de albini și se coace la mică.
3. Bălușă de cartofi: Se fierb cartofii. Se lasă să se rășinească. Se curăță și se dau prin rășinarea mare. Se agază într-un vas de lemn. Se amestecă cu 3 - 4 ouă bătute și 1 lingură de mărșălele bătute mărșălele, puțin ulei și sare. Se introduce la mică și când s-a rășinat, se scoate. Se mai adaugă ulei, după ce s-a rășinat puțin. Se poate prepara și cu brânză de vaci. Cartofii și brânza se agază în stratur, iar deasupra se adaugă ouăle bătute și mărșălele.

4. Bălușă de cartofi II: Se fierb cartofii la mică, se lasă să se rășinească puțin, apoi se curăță și se lasă felu subțire. Se unge o crăiță cu ulei. Se agază un strat de cartofi, peste care se pune un alt strat, din urdătorul amestec. brânza, ou și sare. Se pune un alt strat de cartofi. Se împerechează cu puțin ulei. Se pune la mică. Când s-a rășinat, se toarnă ou bătut, amestecat cu smântână și se pune din nou la mică, câteva minute.

5. Bălușă de cuscute: 2 cuscute se fierb cu puțină sare. Se agază într-un vas de lemn, se adaugă ouă bătute cu mărșălele bătute mărșălele. Se lasă la mică 10 - 15 minute. Se poate pune și smântână, după ce s-a scos de la mică.

6. Bălușă de lapte: 4 cepe tăiate mărșălele, 2 morcovi rasi, varză dulce tăiată mărșălele, galea dată pe răzătoare mare, se fierb în puțină apă și sare. Se pune orez (1 - 2 linguri), se fierb împreună, apoi când este aproape gata, se adaugă puțin suc de roșu, mărșălele, lăcuș de lăcuș, puțin ulei. Se unge crăița, se pune compoziția în crăiță. Când este ușor rășinată, se toarnă ouă, smântână, lapte proaspăt, lăcuș. Se pune din nou la mică.

7. Sate de morcov: Se rășinează morcovii sau se lasă rondele. Se pun la mică într-o crăiță, cu 1/2 pahar de apă și puțin ulei. Se fierb îndelung până se înmoaie. Se adaugă puțină miere, 1 - 2 lingurițe. Se servește cu puțin de cartofi.

8. Ardei umpluți cu vinete: 4 ardei mari, 300 g roșu, 2 vinete mari, 2 cepe, 1 ou, 2 lingurițe de făină (se folosesc numai făină integrală), ulei, 1 linguriță mărșălele și puțin ulei. Se scoate cotnarele de la ardei, se scoată bine de semințe. Vinetele se curăță, se curăță și se toacă. Se amestecă cu cele 2 cepe fierte în puțină apă, iar apoi se adaugă ulei, ou, sare și făină și se amestecă. Se umple ardei cu această compoziție, se închide cu un câșălel de roșu și se agază într-o crăiță, se toarnă puțină apă și se prepară din roșu fiert și urdătorul prin sate. Se pune și puțin ulei și mărșălele bătute mărșălele și se introduce la mică până se înmoaie ardei. Când sunt gata, se adaugă ulei.

F. Proteine vegetale

1 kg de făină se înmoaie cu apă rece și se frământă până se obține o coajă mai vârtosă, adăugându-se și puțină cafea de cereale. Se pune într-un vas cu apă rece (apa să acopere coaja) și se lasă de seară până dimineața, sau 4 - 5 ore mai. Apoi se scurge apa și se înmoaie coaja, adăugându-se mărșălele apă rece, până se apăsă bine și se îndepărtează amidonul. Partea care a rămas, de consistență elastică, reprezintă glutenul. Se adaugă, după gust, usturoi, ceapă, mărșălele, puțin ulei etc. Se înmoaie din nou și se pregătește prin fierbere, sub formă de găluște sau chiflele. Preparatul este bine tolerat de diabetici.

9. Cuscute cu roșu și ardei: 2 - 3 cuscute, 1 ceapă, 1 - 2 ardei, 3 roșu, ulei, puțin ulei, sare. Se desface cuscutele în bucățele, se apăsă și apoi se împerechează cu apă sărată. Se lasă la mică împreună cu ceapa tăiată mărșălele. La jumătatea fierbirii, se adaugă ardeiul tăiat subțire, iar la sfârșit, roșul curățat de coajă și verdețuri. Când este gata se adaugă ulei.

10. Găluște umplute cu ciuperci: 2 găluște mici, 100 g ciuperci, ceapă, ulei, puțin ulei, mărșălele, sare. Găluțele se curăță de coajă, se lasă în apă și se scobesc. Se introduce într-un vas cu apă clocotită și se scoate imediat. Separat se fierb ciupercile mărșălele, care se amestecă cu ceapă, ulei, puțin ulei și sare. La această compoziție se umple găluțele și se introduc la mică. Se servește cu puțin de cartofi.

11. Fetele umplute: Se aleg găluște mici, se curăță și se apăsă, se fierb (în apă clocotită) 15 minute. Se scoate din apă, se lasă un câșălel și se scobesc. Mășălele de făină se amestecă cu ceapă tăiată mărșălele, ou, puțin ulei și sare. Cu această compoziție se umple fetele și se introduc la mică într-un vas de lemn. Când sunt gata se împerechează cu ulei, se servește cu puțin de cartofi și salată de roșu.

12. Tăcușă de cartofi: Se curăță și se lasă cartofii în felu, se pun la mică cu puțină apă, în care s-a fiert o ceapă tăiată mărșălele. Când sunt aproape fierte, se adaugă suc de roșu sau

roși fierbe separat și strecurate. Se completează, dacă mai este nevoie, cu apă clocotită și se lasă să mai dea câteva clocote. Se adaugă pătrunjel și mărarul, în ultimul clocot. Când este gata, se adaugă ulei.

13. Mincare de varză: Se taie varza și se fierbe cu puțină apă. Când este pe jumătate fiartă, se adaugă roșii tăiate mărunț și ardei ușați mărunți. Se fierbe la foc mic. Când este gata, se adaugă ulei. În mod necesar se poate prepara și varza de Bruxelles.

14. Varză de Bruxelles la cupuri: 200 g varză, 1 ou, sare, ulei. Se curăță varza, se spală și se fierbe cu puțină sare. Se scurge și se pune într-un vas de fier. Deasupra se pune oul bătut. Se introduce la cupuri.

15. Căni cu ou de ouă: Se curăță și se taie felii. Se înfășurază cu puțină apă sărată. Când s-au înmuiat, se adaugă roșii fierți și strecurate, fasole, și eventual umedinită. Se mai lasă să clocotească puțin și, când este gata, se adaugă ulei.

16. Iahnie de fasole: Seara se pune la înmuiat cea 200 g fasole. A doua zi se scurge fasolea și se pune la fier. După 10 minute, se scurge apa și se pune din nou la fier cu apă clocotită. Când este pe jumătate fiartă, se adaugă ceapa tăiată mărunț. Se mai lasă puțin să fiarbă și se adaugă roșii tăiate mărunț sau suc de roșii. Când este gata, se adaugă ulei. Se pregătește la foc mic.

17. Mincare de vinete: 3-4 vinete mijlocii, roșii pătrunjel, sare, ulei, mărar. Se taie vinetele cubulețe sau felii de 2 cm grosime. Se fierb cu puțină apă, se adaugă roșii tăiate mărunț, pătrunjel, 2-3 căței de usturoi, sare. Se lasă să mai dea câteva clocote. Când este gata, se adaugă ulei.

18. Spanac cu ouă: 500 g spanac se opărește cu puțină apă. Se scurge apa. Separat se fierb în puțină apă 1-2 cepe tăiate mărunț. Se adaugă spanacul cu puțină apă fiartă și, după ce acesta s-a înmuiat bine, se adaugă 2 roșii tăiate mărunț și fierbe separat. Când este gata, se sparg câteva ouă deasupra, se adaugă ulei și, după gust, sare și de vinete.

19. Mincare de dovleci: 400 g dovleci opărați, se scurge și se pune într-o cratiță de teflon sau alt vas. Se adaugă 3 ouă bătute și sare. Se lasă la foc mic, amestecându-se ușor. Când este gata, se adaugă ulei.

20. Mincare de dovleci: 2-3 cepe se fierb cu 1/2 pahar de apă. Se taie dovleci cubulețe sau felii de 3-4 cm grosime. Se adaugă puțin vin și apă, cât este nevoie. Se lasă să fiarbă, adăugându-se (când dovleciul sînt pe jumătate fierți) 2-3 roșii tăiate mărunț și puțină iahnie. În ultimul clocot, se adaugă pătrunjel tăiat mărunț. Când este gata se adaugă ulei.

21. Mincare de ouă cu roșii: Se taie ceapa mărunț și se fierbe cu puțină apă la foc mic. Când a fieri bine, se adaugă roșii tăiate mărunț și fierbe separat, la sare. După ce s-au fierit câteva clocote, când mîncarea este gata, se adaugă ulei.

22. Tăciuță de ciuperci: 1 kg de ciuperci, 2 cepe, roșii, ulei, sare, pătrunjel. Se taie ciupercile și se fierb cu puțină apă și ceapă tăiată mărunț. Când ciupercile sînt aproape fierți, se adaugă roșii tăiate mărunț și fierbe separat și pătrunjel tăiat mărunț. Când este gata, se adaugă ulei.

23. Găluțel de legume: Cartofi, mîncare, hame, ardei, vinete, dovleci, fasole verde, mazare, ceapă, cîmpeș, roșii, varză albă, ulei, sare (amestec de sare și ulei). Se spală și se taie legumele: se așază în stratur într-o oală cu apă rece. Se lasă să fiarbă. Când este gata, se adaugă ulei.

24. Mincare de porci cu mîncare: 2 cepe se pun să fiarbă cu 1/2 pahar de apă. Când s-au înmuiat, se adaugă praful tăiat în bucăți de 3-4 cm. Se mai completează cu puțină apă clocotită și se lasă să fiarbă puțin. Se adaugă 2-3 roșii tăiate mărunț și fierbe separat. Se mai lasă să fiarbă și când este gata se adaugă mîncare și ulei.

25. Mincare de ouă cu roșii: 200 g mîncare verde, 4-5 roșii, 1 ceapă, 1 lingură mărar tocat. Se taie ceapa mărunț, se pune la fier cu 1/2 pahar de apă și se lasă să fiarbă puțin. Se adaugă mîncarea, roșiile curățate de coajă și tăiate mărunț. Se lasă să fiarbă la foc mic, apoi se adaugă mărarul. Când mîncarea este gata, se adaugă ulei.

26. Mincare de fasole verde: 1 ceapă, 1/2 kg fasole, roșii. Se taie ceapa și se pune la fier cu 1/2 pahar de apă. Când s-a înmuiat, se adaugă roșii tăiate în bucăți de 3-4 cm lungime și se lasă să fiarbă. Când este aproape fiartă, se adaugă 2-3 roșii tăiate mărunț și fierbe separat, 1 legătură pătrunjel, 2-3 căței de usturoi. Se mai lasă să fiarbă. Când este gata, se adaugă ulei.

27. Pîraf cu ciuperci: 500 g ciuperci, 1 pahar cu orez, 2 cepe mari, sare, ulei. Se spală și se taie ciupercile în bucăți mici. Se pun într-o cratiță cu ceapă tăiată mărunț și se adaugă un pahar cu apă. Se lasă să fiarbă 15 minute. Se adaugă orezul, sarea și se lasă să fiarbă la foc mic. Când este aproape fiert, se introduce la cupuri 15-20 minute. Când este gata, se adaugă ulei. Se servește cald sau rece.

28. Sarmale: 3-4 cepe, 2 mîncare, 1-2 legături de pătrunjel, 1 teluș mic, 1/2 kg orez, 1 pahar de ulei, 1 cartofi, 1 pahar de suc de roșii. Se taie ceapa mărunț, se pune într-o cratiță cu apă, adăugându-se un pahar de apă, se fierbe 20 de minute. Se adaugă mîncarea, roșii, pătrunjel și cartofi. Se lasă să fiarbă pe jumătate și se va servi de pe foc, adăugându-se 4-5 ouă, când s-a răcit puțin se poate prepara și fără ouă), 200 g mîncare prin mîncare sau ciuperci. Se adaugă ulei, câte o lingură de mîncare și pătrunjel tăiat mărunț. Se pregătește sarmalele, cu fire de varză dulce opărită. După ce s-au opărit în vas, se completează cu apă, până se acoperă și se introduce vasul la cupuri. La sfîrșit se adaugă suc de lămie, după gust.

În mod necesar se pregătește ardei umpluți sau sarmalele în foi de viță, stăvie, frunze de mîncare.

29. Căni cu ouă uși: Căni se spală, se taie felii printr-o grămadă apoi se pun la fier în apă clocotită, cu puțină sare, ulei, puțină iahnie. Când este gata, se adaugă restul de ulei și se amestecă.

30. Păpănaș din brînză de vaci: 1/4 kg brînză de vaci, 1 ou, 50 g făină, sare. Un vîrf de lingură cîmpeș ras de lămie. Se gătorește puțin ulei, se amestecă și se amestecă.

Brînză de vaci, bine mărunțită cu dinți fincuitei, se amestecă cu oul bătut, cîmpeșul ras de lămie. Masa, pînă cînd se omogenizează. Compoziția se pune pe o formă de mîncare, presată cu 1 lingură cu vîrf de făină, sau poate fi lăsată chiar în vasul în care s-a pregătit. Se taie câte 1/3 lingură din compoziție, se dă prin făină și se modelază câte un păpănaș în forma de bulă. Pe fiecare păpănaș se așază cu degetul, ca să se formeze o gropiță, cam pînă la jumătatea înălțimii, pentru ca păpănaș să poată fi pătruns mai repede la fier. Se pregătește totuși, opzîndu-se pe o suprafață dată cu făină.

Cratița de 2-2 1/2 l se umple mai mult de jumătate cu apă, în care se pune o lingură de sare. Când apa clocotește, se pun păpănașii, se trece cu lingura pe sub ei, dacă s-au lipit de fundul cratiței, apoi se acoperă cu capacul. Când apa dă din nou la clocot, se reduce focul, cu păpănașii să fiarbă în clocote foarte mici, încă 9-10 minute. După ce s-au lăsat cratița de pe foc, păpănașii se lasă în apă fierbinte, acoperiți, încă 10 minute. În acest timp, păpănașii devin foarte fragili și puși. Se scoar cu spumarea rădă 2-3 hore scurte, și se așază în vasul cald din care se vor servi la masă. Se toarnă puțin ulei peste cele 30 g pesmet. Acesta se pune peste păpănașii, avînd grijă cu totuși păpănașii să fie acoperiți. Se servește fierbinte, cu desert. Se pot servi cu mîncare și umedinită.

31. Lapte de ouă: Se pun 500 g ouă într-un vas și se adaugă apă, cît să acopere ouă. Se lasă la macerat 12 ore. După aceea, se spală bine și se adaugă apă proaspătă, iar apoi se pune la fier (nu în vas de aluminiu). Pentru a îndepărta gustul de ouă din lapte, se

schimbă apa în timpul fierului, de două ori. După ce a fiert cel puțin 2 ore în foc mic, se strecoară și se dă prin mașina de tocat carne. Se pune într-un sac de tifon (ca și pentru brânză), iar sacul se pune într-un vas mare, în care se adaugă 2 litri de apă caldă. Se frământă bine sacul cu apa de mai multe ori. Lichidul obținut se pune într-un alt vas. Se adaugă 2 litri de apă caldă în vasul cu sacul de soia și se repetă procedeul menționat mai sus. Apoi se adaugă lichidul rămas peste cel obținut prima dată. Se fierbe 20 de minute, amestecând conținutul cu o lingură de lemn, pentru a nu se prinde de fundul vasului. Se ia de pe foc și se îndulcește după gust. Se servește ca laptele obișnuit.

32. Unt de soia: 2 linguri făină de soia, 250 ml apă, 1/2 litru ulei vegetal, (soia, floarea-soarelui, măslină etc.). Se amestecă apa cu făina de soia într-un vas și se fierbe până se obține o pastă. Se ia de pe foc și se lasă la răcit. Apoi se adaugă uleiul foarte încet, amestecând conținutul cu pentru pregătirea unei mase omogene.

33. Măstec de struguri: Măstec proaspăt de struguri, obținut prin stoarcerea boabelor de struguri, se pune la fiert și se lasă să clocotească. Se ia spuma de deasupra și apoi se lasă la sticle fierbinte, având grijă ca acestea să fie bine umplute, să nu rămână aer în sticle. Se închid cu corcova. Se poate păstra pentru uzul.

34. Pâinea: Pentru a fi sănătoasă, pâinea trebuie să fie bine coaptă și fără urme de mucezică. Pâinea vechi de 7 - 3 zile este mai sănătoasă decât pâinea proaspătă. Pentru a îndepărta orice urmă de mucezică din pâine, înainte de a o consuma, pâinea se pune în cuptor într-o apă caldă fierbinte.

La prepararea pâinii se recomandă a se folosi praful de copt, drojdia, bicarbonatul de sodiu. Este de preferat pâinea Graham sau pâinea integrală.

Rețeta mai jos următoarea rețetă: 1 kg de făină cu țărțe, 1 linguriță rășină de datil, praf de copt, făină de soia, apă caldă, sare. Se frământă, se lasă puțin la creștere. Se fac chifle mici și se pun în tavă în cuptor. Tava trebuie să fie tapetată cu făină, fără ulei. Se poate prepara și fără rășină, prin adăugarea morcov răzuit, cartof răzuit și făină de înăci.

V. APA ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

„...Scoldă-te și vei fi curat” Neamen (Iaprom), s-a pogorât amonci și s-a călândit de apă ori în fonda, după cuvântul omului lui Dumnezeu și curat lui s-a făcut țărță cum este curat un copil și s-a curățit” 2 (Imperial) 5, 13 - 14.

Și în timp de sănătate, ca și în timp de boală, apa curată este una din cele mai aleso binecuvântări ale cerului. Folosirea ei în mod corect ajută mult la întărirea sănătății. Ea este băutura prevăzută de Dumnezeu pentru potolirea setei animalelor și oamenilor. Bete, deci apă în toată viața, căci ea ajută la îndepărtarea (trănușelor) întregului sistem și la sprijinirea corpului ca să reziste bolilor. Folosirea apei pentru spălarea corpului este unul din cele mai ușoare mijloace pentru ușurarea circulației sângelui. O baie rece sau răcoroasă este un excelent mijloc de întărire a corpului. Baia caldă deschide porii și ajută la îndepărtarea toxinelor din corp. Băile calde și căldute liniștesc nervii și fac ca sîngele să circule deopritiv prin toate părțile corpului” E. C. White, Dietă și hrană p. 106.

Apă - elementul vital al vieții - este nelipsită din repertoriul terapiei naturiste. Cvasipresența apei mărturisește încă o dată, despre generozitatea unui confidat al naturii. De la băștile apă minerală și termală, de la stăruirea cu apă cristalină care ne reîntoarce pe trupu rece al celui care de pînă și pînă la cele mai modeste compoziții minerale, apă curgătoare sau negură, pentru a îmbogăți evoluția remediilor naturale. Să ne oprim deci pentru o clipă și să descriem în suavi Nînd al celui care vrea să se întărească în drumul către sănătate deplină - APA - mînași naturii pentru om.

Sfaturi generale privind pregătirea bănelor și asigurarea condițiilor de microclimat, astfel încît utilizarea apei în cele mai diverse moduri, să aducă un beneficiu maxim bănelor.

1. Înainte și după terminarea procedurii respective corpul să fie bine încălzit. În acest sens, pacientul, fie va sta acoperit în pat 15 - 30 minute, fie va face o gimnastică ușoară. Dacă, după baie, pacientul are senzația de frig (însorare), va sta acoperit în pat, pe părțile laterale ale corpului, aplicându-se sticle sau bușoni cu apă caldă, sau folosindu-se un alt mijloc de încălzire.

2. Cu cît temperatura apei de baie este mai scăzută și suprafața corpului care se expune apei este mai mare, cu cît timpul de contact cu apa va fi mai scurt. De exemplu după rece, în care toată suprafața corpului vine în contact cu apa rece, va dura 30 sec. - 3 min spre deosebire de baie caldă, în care, expunându-se apei doar o zonă limitată a corpului, timpul de expunere se poate prelungea pînă la 25 - 30 minute sau mai mult.

3. Pacienții cu o constituție fizică robustă pot practica baie de la început cu apă rece, cu o durată mai mare. La început, dezbăi și bătrini, sensibili la apă rece, vor efectua baie cu o durată mai scurtă (5 - 10 minute, apa având o temperatură mai crescută; progresiv, se scade temperatura apei, pînă la temperatura băii respective și se crește timpul de expunere în apă).

4. Pacienții cu afecțiuni cardiace și renale, vor sta cu prudență de baie cu apă rece urmărind reacția organismului față de procedeu aplicat. La început, timpul de expunere va fi mai scurt (de ex. 5 - 10 minute), încheindu-l progresiv pînă la 20 - 30 minute, în funcție de reacția organismului.

5. În timpul efectuării băilor cu apă caldă, sau aburi, la pacienți cu afecțiuni cardiace sau cu hipertensiune arterială, timpul de expunere va fi, de regulă, scurt (5 - 10 minute în funcție de toleranța individuală. În timpul băii, se va aplica pe zona precordială și frontală, o compresă cu apă rece, care se schimbă după 1 - 3 minute, sau punga cu gheață.

6. Segmentele sau regiunile corpului care au fost expuse la apă caldă, sau aburi vor fi fricționate cu o pînză înmuiată în apă rece sau se va face dușul cu apă rece după terminarea procedurii aplicate. Procedind astfel, se închid porii tegumentului, evitîndu-se pierderea de căldură. În continuare, pacientul va face o gimnastică ușoară, sau va sta acoperit în pat, pînă cu se instalează senzația de confort termic (15 - 30 minute).

7. Baia se va efectua înainte de a servi masa (cel mai indicat), pînă la un interval de 15 - 20 minute înainte momentul încheierii băii și servirea mesei. Se poate practica și după servirea mesei, la un interval de 1 oră, după o masă frugală, sau de 4 ore după o masă copioasă.

8. Încăperea în care se efectuează baie să fie bine încălzită, evitîndu-se curenții de aer rece.

9. În perioada ciclului menstrual, nu se practică băile cu apă sau aburi.

10. A se utiliza cu prudență băile calde la pacienți cu tulburări ale sensibilității termice. În acest sens, se recomandă folosirea unui termistor de haină pentru a putea aprecia temperatura apei.

11. În diabetul zaharat avansat (în care suferențele comportamentului microcirculației se manifestă și suferența arterelor de calibru mai mare - ca și în alte afecțiuni care evoluează cu insuficiență circulatorie periferică (ateroscleroză cronică, hipertensiune arterială, insuficiență renală, boala Buerger etc.) se recomandă a nu se folosi procedeele cu apă la temperaturi extreme (de ex. apă caldă să fie la o temperatură de 30° - 40°C).

12. În timpul aplicării procedeele, se va crea o ambianță plăcută, evitîndu-se nimenia, ce exercită o acțiune de deconectare psihică (muzică clasică, religioasă etc.).

PROCEDURI SIMPLE CARE UTILIZEAZĂ APA CA AGENT TERAPETIC

Baia vitală (fig. 1)

N.B. La pacienți care au varice, apa caldă pentru picioare vine în contact doar cu planta (talpa piciorului); sau se folosește în loc de apă caldă, ulei sau o bucată cu apă caldă, sau alt mijloc de încălzire pe care se sprijină talpa piciorului.

Complex de baie.

1. Un vas (lavoar sau cadă Kubac), în care se pune apă rece avînd temperatura de 19° - 20°C.

2. Un schumel care se așază în vasul cu apă rece, nivelul apei fiind sub schumel. În anumite afecțiuni, menționate în fiecare, nivelul apei va depăși schumelul cu 1 - 2 cm.

3. Un vas cu apă caldă pentru picioare, (cît de caldă suportă piciorul), nivelul apei acoperind gleznele. Un alt vas cu apă caldă, altfel, din care se va reîncălzi apa caldă de la picioare, astfel încît să se păstreze o temperatură relativ constantă a apei.

4. O bucată de pînză moale pentru frecături.

5. Un prosop de baie.

Mod de efectuare.

1. Pacientul se dezbăcă înafară descoperită regiunea corpului de la nivelul liniei ombilicale orizontale, pînă la nivelul plantelor (talpa piciorului).

2. Se stă cu piciorul pe schumel și picioarele în apa caldă.

3. Se înmoaie pînză în apă rece și fîră a o stoarce, se freacă ușor pe un traseu în formă de triunghi, cu vîrf în zona genitală incluziv testiculele sau labiile mari și baza la nivelul liniei ombilicale orizontale. O dată de la dreapta la stînga, apoi în sens invers, de fiecare dată înmoaie pînză în apa rece. Bolnavii care suferă de reumatism sau gută, pentru a evita contactul apei cu apa rece, pot folosi de exemplu o bucată de lînă pe care să fîră pînză.

4. Durata băii 5' - 30', sau mai mult. Baia se va efectua de 1 - 3 ori pe zi sau la băuile febrile din mai multe ori pe zi.

Baia de trunchi cu apă rece (fig. 2)

Complex de baie - idem cu la baia vitală, cu mențiunea că se va folosi cadă Kubac sau alt vas cu capacitate de 25 - 30 l, iar apa rece va avea o temperatură de 25° - 28°C.

Modul de efectuare

1. Pacientul, dezbăcat de la nivelul liniei ombilicale la jos, stă cu piciorul și trunchiul în vasul cu apă rece, apa atingînd pînă la nivelul ombilicului, iar cu picioarele în vasul cu apă caldă.

2. Cu pînză moale se freacă ușor, stînga-dreapta și invers, la nivelul trunchiului, tot timpul băii.

3. Dacă în timpul băii are senzația de rece, pacientul se va acoperi cu o pînză (cu un cort), pînă la nivelul gîtului incluziv complexul de baie.

4. Durata băii 25' - 40' minute, sau mai mult. Se va efectua o dată sau de două ori pe zi. Baia are efect sedativ asupra sistemului nervos și este un foarte bun febrifug. De asemenea se utilizează cu rezultate foarte bune în afecțiuni cronice.

Baia organelor genitale externe cu frecături (fig. 3)

Complex de baie. Același ca și pentru baia vitală, cu mențiunea că apa rece va avea o temperatură de 10° - 15°C.

Mod de efectuare. Poziția pacientului pentru baie este aceeași cu și la baia vitală. Pacientul va înmoaie pînză în apa rece și fîră a o stoarce, va freca ușor prepușul. La femei se freacă ușor, strict labiile mari, de jos în sus.

Baia generală cu apă rece

Complex de baie

1. O cadă plină cu apă rece la o temperatură de 5° - 10°C.

2. Un reazor de baie.

3. Un prosop de baie.

Mod de efectuare

1. Seara, înainte de culcare, dezbăcat complet, pacientul intră în cadă mediu înclinată în apă se face treptat, stînd în șezut, se înmoaie picioarele, apoi se lîină pe spate.

astfel încât apa să ajungă la nivelul gâtului. În cazul în care cada e scartă, se folosește genunchiul;

2. Durata băii: 3 secunde (se numără una și douăzeci, doi și douăzeci, trei și douăzeci);

3. După cele 3 secunde, pacientul iese din cadă, scuturând bine apa și fără a se șterge, se învelește în ceașcă, de la umăr (de sub braț) și până la picioare, fiind ceașcăul sau, într-un colț;

4. Se pune prosopul pe umeri, ca o haină, după care se intră în pat, imediat și se acoperă bine;

5. Dacă un doarme după 1/2 oră, se mai face o baie, repetându-se timp de 1, 2, 3, 4. Timpul enumerat se execută cu rapiditate.

Baie de jumătate cu apă rece

Complex de baie: Același ca pentru baie generală, cu două precizări:

1. Jumătatea superioară a corpului să fie bine lubrificată;

2. Stând în peșteră în cadă, apa va ajunge până la nivelul ombilicului.

Mod de efectuare:

1. Pacientul, având corpul bine lubrificat, intră în baie, răsturnește cămașa de pijama și puloverul până deasupra ombilicului și dezbracă pantalonul de pyjama;

2. Intră în cadă imediat. Imersunea în apă se face treptat.

3. Durata băii: 10 secunde;

4. Se iese repede din cadă, scuturând bine apa de pe corp și fără a se șterge corpul, se înfășoară cu ceașcăul strâns în jurul gâtului și stă la taie;

5. Pacientul va sta în pat bine acoperit, timp de o oră după care își poate continua activitatea.

Baie generală cu apă caldă, cu plante

Complex de baie:

1. O cană cu apă caldă;

2. Un săculeț din pânză cu 100 g (două mâini pline) plante bine mărunțite (cele mai indicate sînt florile de lăză);

3. Un prosop de baie.

Mod de efectuare:

1. Săculețul cu plante se fierbe 5 minute în doi litri apă;

2. Decoctul (fierura de plante), împreună cu săculețul cu plante, se adaugă la apa din cadă. Temperatura apei din cadă, cit de cald suportă pacientul, de obicei 45°C (temperatura în cavitatea bucală ajungînd la 41°).

3. Pacientul, dezbrăcat, intră în cadă, apa ajungînd până la nivelul gâtului;

4. Durata băii: 15 - 30 minute.

5. După baie, se face repede un duș alternativ, rece, cald, rece, cu durată de 1 - 2 minute, după care se șterge corpul cu prosopul;

6. Se stă în pat, acoperit, 30 - 60 minute.

Baie alternativă de picioare (fig. 4)

Complex de baie:

1. Două vase cu un volum de 10 l fiecare:

unul cu apă caldă cu o temperatură că suportă pacientul,

unul cu apă rece, cu temperatură de 5 - 10°C.

Introducînd picioarele în vas, apa trebuie să ajungă pînă la jumătatea gambelor.

2. Ceașcă de lemn (100 g) sau pulbere din semințe de muștar (50 g), care se adaugă în vasul cu apă caldă.

Mod de efectuare:

Se face baie alternativă, introducînd ambele picioare:

- în vasul cu apă caldă 4 minute;

- în vasul cu apă rece 1 minut.

Se practică această alternativă de patru ori succesiv. Deci, baie începe în vasul cu apă caldă și se încheie în vasul cu apă rece.

Baie caldă pentru umăr și picioare

Complex de baie:

1. Două oale (pentru cele două umăruri), care să aibă un volum astfel încît apa să acopere mîna și antebrațul (inclusiv cotul), introduse în oală;

2. Un vas (lighean) pentru picioare, cu apă caldă (vezi N.B. de la „Baie vitală”). Apa, atît pentru mîni cît și pentru picioare, va avea o temperatură cit suportă de cald tegumentul (pielea);

3. O cană (250 ml) reși eudorific (soe)

Mod de efectuare:

1. Înainte de a începe baie, pacientul va bea jumătate din cană cu reși eudorific;

2. Pacientul stînd pe un scaunel, cu picioarele în vasul cu apă caldă, va avea alături, la dreapta și la stînga, cele două oale cu apă caldă, în care introduce mîinile și antebrațele;

3. În timpul băii va bea oalele jumătate de cea eudorific;

4. Durata băii: 15 minute;

5. După baie, segmentele corpului care au venit în contact cu apa caldă vor fi fricționate 30 - 60 secunde, cu o pînză înmuiată în apă rece. Apoi pacientul se înfășoară și se continuă activitatea.

Baie cu apă caldă, cu temperatură crescută progresiv, a diferitelor segmente sau regiuni ale corpului

Acest procedeu utilizează apă caldă la început cu o temperatură moderată (temperatura corpului), urmînd ca progresiv temperatura apei să fie crescută, prin adăug de apă caldă, pînă la limita pe care o suportă pacientul.

Acest procedeu se utilizează cu rezultate bune la persoane anemice, debile sau la cele care suportă cu dificultate apa rece, avînd o reacție negativă la băile cu apă rece.

Baie durează 5 - 15 minute sau uneori 30 minute.

Dacă pacientul are senzație de frig, se acoperă completul de baie, inclusiv pacientul pînă la nivelul gâtului, cu o pătură.

Dacă în timpul băii apare senzația de moleșală, se suspendă baie.

După baie, segmentele sau regiunile corpului care au venit în contact cu apa caldă se fricționează cu o pînză înmuiată în apă rece, după care se stă în pat pînă ce pacientul are senzația de confort termic.

Cel mai frecvent, acest procedeu se utilizează sub forma băilor de trunchi, de sezi, de mîini și de picioare.

Băile calde de trunchi și de sezi sînt indicate în afecțiuni renale cronice, litiază renală, litiază biliară, colici renale și biliare, dischinezii ale tubului digestiv.

Băile de mîini (mîna și antebrațul pînă la cot, în apă caldă; în cazuri (inflamațiile) căilor respiratorii superioare, care evoluează cu secreții mucoase sau mucopurulente, angina amigdalită, afecțiuni cronice ale tractului respirator inferior, etc.).

decongestionează plămintul. De asemenea, au un efect calmant în crizele de astm bronșic. Băile de picioare se indică în tulburări de circulație periferică (picioare reci), bronșite congestive cerebrale, pulmonare, abdominale și pelvice, dureri articulare reumatice.

Baia de ochi

Complex de baie:

1. Un vas ceramic, de sticlă sau plastic, având dimensiuni care să permită introducerea feței, inclusiv ochii, în apa de baie;
2. Plante din care se prepară apa de baie: aloe, năr, mușetel, pelin, cimbrisor;
3. Compresă din tifon;
4. Un prosop uscat.

Modul de efectuare:

1. Se pregătește apa de baie: 1/2 litru apă plantă se infuzază 5 minute în 750 ml apă clocotită. Se strecoară și se pune în vasul de baie. O infuzie foarte eficientă este apa de albăstrele.

2. Se introduce fața și ochii în apă de baie caldă. Se clipește de 5-6 ori. Apoi se ridică fața și se clipește de 20-30 ori. Se repetă procedeul de 4 ori succesiv.

Procedee terapeutice care utilizează apa sub formă de duș

Dușul reprezintă o modalitate terapeutică eficientă într-o serie de afecțiuni, pe lângă efectul termic și asociat și pe cel mecanic, al presiunii dușului. Acest procedeu utilizează dușul rece sau cald, sau amestecul celor două forme în aceeași succesiune de o manieră alternantă.

Se poartă riscul general al corpului, sau viziunea anumitor segmente, sau regiuni ale corpului.

Pentru a obține maximum de eficiență, utilizând acest procedeu, se recomandă a se respecta principiile generale expuse la începutul acestui capitol.

Pentru practicarea procedeelor care folosesc dușul rece, dușul se utilizează în gâtural, fără plină, ținut la o distanță de 6-10 cm de tegument (piele). Dacă pacientul nu poate da un complex de baie cu duș, poate efectua procedeul folosind un hârtis obișnuit utilizat pentru udatul grădinii, sau scroptirea de grădinar, fără plină, sau un vas simplu accesibil. În condițiile în care pacientul nu este deplăsat, se va practica, în locul dușului, fricțiunea cu apă rece, urmărind traseul caracteristic procedurii respective sau fricțiunea generală.

Dușul rece al membrilor superioare (fig. 5)

Stând cu trunchiul aplecat deasupra unei cări sau a unui băncuș, se începe dușul la nivelul degetelor minii, parcurgând progresiv un traseu ascendent până la nivelul umărului, după care se parcurge același traseu în sens invers, până la nivelul degetelor.

Se practică operația și la celălalt membru superior.

Se repetă acest procedeu timp de 30-60 secunde. Apoi, fără a se șterge, se învelesc membrele superioare în prosop uscat. Se stă în pat bine acoperit 30-60 minute.

Procedeul are un efect decongestionant pentru organele situate în cavități toracice (inimă, plămâni, etc.).

Dușul rece (sau turnări cu apă rece) al gambelor (până la nivelul genunchilor) (fig. 6)

Dușul începe la membrul inferior drept, pe fața posterioară, de la nivelul calcânilor. Se parcurge un traseu ascendent pe marginea laterală a gabei, până la nivelul genunchiului, de unde se parcurge traseul descendent pe fața internă a gabei. Se practică același

procedeu la nivelul membrului inferior stâng, începând pe marginea internă a gabei și terminând pe marginea laterală a acesteia (vezi săgețile pe figură). Se repetă de 4-5 ori.

Același procedeu se practică apoi pe fața anterioară a gambelor începând cu membrul inferior drept și terminând cu membrul inferior stâng, respectând sensul săgeților de pe figură. Se repetă de 4-5 ori. Procedeu se practică rapid. După duș, fără a se șterge, se învelesc membrele inferioare într-un cearșaf și se stă în pat, bine acoperit 30-60 minute, după care se poate trece la activitatea normală.

Dușul rece al membrilor inferioare (picioare, gambă, cearșaf și fese) (fig. 7)

Procedeul este similar celui practicat pentru gambe, cu mențiunea că același traseu se parcurge ascendent până la nivelul feselor, respectând sensul săgeților de pe figură.

După duș, fără a se șterge, membrele inferioare se învelesc într-un cearșaf și se stă în pat bine acoperit, 60 minute.

Pacientu care simte mai rășădă în frig, vor îmbrăca jumătatea superioară a corpului.

Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară (fig. 8)

Se înfășoară un prosop în jurul taliei, corpul fiind dezbrăcat până la brâu, iar pe cap se pune o cască de hârtie pentru a evita udarea părului.

Corpul fiind aplecat deasupra unei cări (sau alt vas), se parcurge cu dușul un traseu, respectând sensul săgeților de pe figură. Când se ajunge la nivelul aplecării, se ține după 30 de secunde în această zonă. La sfârșit se fricționează fața anterioară a toracelui cu o pișcă umedă în apă rece sau se face dușul rapid al aplecării și al feței. Se șterge feța, iar jumătatea superioară a corpului se înfășoară într-un cearșaf. Pe umeri se fixează un prosop. Se stă în pat, bine acoperit, 1 oră.

Dușul rece, integral, al feței posterioare a corpului (fig. 9)

Se practică, parcurgând traseul indicat de săgeți pe figură. Se repetă de 2-3 ori, efectuându-se apoi A se evita în timpul procedurii udarea feței, a urechilor și a ochilor. După terminarea dușului, fără a se șterge, se înfășoară corpul într-un cearșaf și se stă în pat bine acoperit o jumătate de oră în pat, după care se poate continua activitatea obișnuită.

Dușul rece general al feței posterioare și anterioare a corpului

Dușul rece al feței posterioare a corpului a fost descris anterior (fig. 9)

Dușul rece al feței anterioare a corpului, parcurge traseul indicat de săgeți. În figura 10

Dușul rece general se practică rapid, o dată pe fața posterioară, apoi pe fața anterioară a corpului. După duș, fără a se șterge, se învelesc corpul într-un cearșaf și se îmbracă o jumătate de oră. Apoi se îndepărtează cearșaful și se stă bine acoperit în pat, după care pacientul își continuă activitatea.

Dușul rece al feței (fig. 11)

Dușul urmărește traseul indicat prin săgeți pe figură. Se repetă de 4-5 ori. Apoi se șterge fața.

Dușul rece al capului (fig. 12)

Se efectuează urmărind traseul indicat prin săgeți circulare în figură. Se repetă de 3-5 ori, după care se șterge și se usucă.

Dușul scutian

Acest procedeu asociază efectul termic al apei pe cel mecanic, al jetului de apă. În figura 13 este prezentat modul de efectuare a acestui procedeu.

Se recomandă a se utiliza dușul cu jet puternic.

Procedura se termină cu un dop al spatelui.

Pentru a măări eficiența procedurii, se folosește alternanța de cald (15-20 secunde) — rece 15-20 secunde, consecutiv de 5-7 ori.

Se recomandă efectuarea a 2-3 sedințe pe zi.

Procedura este indicată în perioada de convalescență, în anemie, sciatică, afecțiuni cronice și în general ca mijloc de călire foarte eficient, al organismului.

Băia fierbinte sudorifică de picioare

Acest procedeu, pe cât de simplu, pe atât de eficient, scutizează baia caldă (câi suportă pacientul) de picioare cu împachetarea la ceas și pături a corpului, ceea ce are ca efect transpirația abundentă.

Redăm în continuare câteva variante de aplicare a acestui procedeu, înfășurarea de starea generală a bolnavului.

1. În condițiile în care starea generală a bolnavului nu permite poziția stînd pe scaun, acesta va sta culcat pe pat, în decubit dorsal (pe spate), gîmbetele fiind flexate pe coapse (genunchii îndoiți). Juntătura patului, unde se află picioarele pacientului va fi protejată cu un cearșaf de plastic (o mușama), pe care se pune vasul cu apă caldă.

2. Dacă starea generală a bolnavului permite acestuia să stea în șezut, procedul poate fi aplicat în două moduri:

a) Pacientul decubitat la piele, înfășurat într-un cearșaf de baie și vas sau două pături, va sta pe marginea căzii de baie, cu picioarele în apă caldă. În loc de căldă, poate fi folosit un eci vas, pentru apă caldă;

b) Pacientul, pregătit pentru baie în același mod ca anterior va sta pe scaun, cu picioarele într-un vas cu apă caldă.

Complex de baie.

1. O cadă sau un al vas în care se pune apă caldă (câi suportă pacientul), astfel încît nivelul apei să depășească cu 20-30 cm glezna;

2. Un alt vas cu apă fierdă, din care se adaugă apă în vasul de baie pentru a se menține temperatura apei, relativ constantă;

3. 1 cearșaf de baie și 1-3 pături pentru înfășurarea bolnavului;

4. O folie de plastic sau o mușama, dacă pacientul va practica procedul în pat;

5. Două prosopuri de baie;

6. Un prosop pentru compresă rece la cap;

7. Un vas cu apă rece (în care se pot pune cuburi de gheață);

8. Ardere rate pulbere sau semințe de muștar (pulbere), care se adaugă în apa caldă, în proporție de 1 linguriță la 3 l apă.

Mod de efectuare:

1. Pacientul este dezbrăcat la piele și înfășurat în cearșaf și pături. În jurul gîtului se poate aplica un prosop pentru a absorbi transpirația ce se scurge de pe față și cap. În funcție de starea generală a bolnavului, procedul se aplică utilizînd una din variantele expuse anterior.

2. Înainte de a începe procedul, pacientul va bea 1/2 l cană ceai sudorific, cald;

3. Se aplică pacientului o compresă rece pe frunte, care se schimbă la 1-3 minute.

4. Cînd pacientul începe să transpire, se dă să bea ceai cald;

5. Durata băii: 20-60 minute, sau mai mult, dacă este necesar.

6. Băia se termină fricționînd picioarele cu o compresă furușată în apă rece, turnînd apă rece pe picioare, exceptînd cazul în care pacienta este în menstruație, sau după baia se face masajul picioarelor). A se evita contactul plantar (talpei piciorului) podeaua rece, după ce s-a fricționat sau s-a turnat apă rece pe picioare.

7. Se șterge tegumentul (pielea) cu prosopul.

8. Pacientul va sta culcat și acoperit în pat 30-60 minute.

Dintre efectele băii, menționăm pe cele:

- antispasmodic (convulsii histerice, reșali etc.);

- analgezic (dureri de cap, de urechi, cefale menstruală dureroasă etc.);

- derivativ sau decongestiv (congestie cerebrală, congestia organelor din abdomen sau bazin - prostată, uter etc.);

- antinfiamator (angină, amigdalită etc.);

- sudorific;

- sedativ, relaxant.

Fomentația (învelirea)

Acest procedeu poate fi aplicat sub forma unei fomentații simple care utilizează aplicarea de căldură pe zona interesată, alternînd cu fricțiuni cu apă rece. Sau poate aplicat sub forma unei fomentații complexe, în care se asociază procedul și o modalitate terapeutică.

Fomentația simplă

Complex pentru fomentație:

1. O pînză grosă de bumbac, sau un material de monton sau material pluşat (proso-

Dimensiunile materialului utilizat pentru fomentația variază ca mărime, în funcție de parametrul regiunii pe care urmează a fi aplicat. De exemplu, dimensiunile materialului care va fi folosit pot fi: 42 cm lungime - 36 cm lățime. Se plicaturează (se împătură) acest material, astfel încît să rezulte o compresă cu dimensiunile de 14 cm - 36 cm. Marginile compresei pot fi cusute.

Se vor pregăti trei sau patru astfel de comprese.

2. Un material gros (pătură de lînă, monton), care va avea o astfel de dimensiune în să acopere completă depășind marginea acestuia cu 2-3 cm, o altă modalitate constă în a nivela compresă umedă în apă caldă, în materialul de acoperire, urînd ca apa să fie aplicată pe zona interesată;

3. Un vas cu apă caldă (câi suportă pacientul);

4. Un vas cu apă rece în care se pot adăuga cuburi de gheață;

5. Un prosop care va fi utilizat pentru fricțiunea cu apă rece;

6. O folie de plastic sau o mușama, pentru a proteja patul de umedire de la compresă.

Modul de efectuare:

1. Pacientul va sta culcat în pat, într-o poziție care să permită aplicarea compresei pe zona interesată;

2. Se imersează compresă în apă și se stoarce atît cît să nu se scurgă apă din ea.

3. Cotulul va testa temperatura compresei cu tegumentul (pielea) din treim proximală a antebrațului (regiunea cotului), pentru a evita provocarea de arsură, pacie înțep;

4. Se aplică această compresă pe regiunea interesată, după care se acoperă materialul de acoperire menționat anterior;

5. După 3-4 minute de la aplicare, se îndepărtează compresă și se fricționează regiunea respectivă 20-30 secunde cu prosopul umezit în apă rece, după care se ston

zona respectivă cu un prosop uscat, urmând a pune din nou compresa. Apoi se încearcă compresa din nou în apă caldă și se aplică pe regiunea respectivă. Se repetă această alternanță timp de 15-60 minute.

6. Procedul se termină prin fricțiunea cu apă rece.

7. Se recomandă a se evita ridicarea corpului între fricțiunea cu apă rece și pregătirea unei noi aplicații calde în acest interval acoperind corpul cu o pătură.

8. Înainte de a începe procedul, pacientul va bea $\frac{1}{2}$ -1 cană ceai sedativ.

9. Dacă în timpul aplicării procedurii, pacientul transpiră, va fi ținut bine cu prosopul.

Fomentația complexă:

Procedul asociază celui descris anterior următoarele elemente:

1. Pacientul stă culcat în poziție de decubitus dorsal (pe spate),

2. Se pregătește un vas cu apă caldă pentru picioare. Dacă starea generală a pacientului nu permite poziția de decubitus dorsal, deci nefiind posibilă baza caldă de picioare, atunci se înfășoară picioarele într-o compresă caldă, sau se pun la picioare sticle cu apă caldă sau cărămizi calde.

3. O fomentație simplă caldă aplicată pe fața anterioară a toracelui (piept). Se alternează la începutul tratamentului de 3 ori succesiv 4 minute cald, 1 minut rece, după care se păstrează fomentația caldă, pe tot parcursul aplicării procedurii (15-20 minute);

4. O fomentație simplă caldă aplicată la nivelul toracelui pe fața posterioară (spatele);

5. Se aplică punga cu gheață sau comprese reci la nivelul cefei și a părții superioare ai craniului (vârful capului).

6. Dacă pacientul refuză de auzată, la nivelul umărului frontal (fruntea) și a umărului stâng (cu doi ubrași) se aplică o fomentație simplă caldă, în forma mapacului „U” sau „J”, după rămânând descoperit. Se lasă 3 minute, după care se înlocuiește cu o fomentație rece, ce se păstrează aplicată, 30 secunde. Se repetă această alternanță de 3 ori succesiv.

7. Procedul se încheie cu un dus rece general, sau cu o fricție generală cu prosopul ținut în apă rece.

8. Se șterge bine tot corpul, după care se stă acoperit în pat, 30-60 minute. Dintr-o efectele determinate de aplicarea acestui procedu menționăm:

— un efect de stimulare a circulației când se practică alternanțe cald-rece cu temperaturi extreme și de scurtă durată;

— sedativ, antispastic, în aplicații calde cu temperatură moderată;

— analgezic;

— sedativ.

Fricția cu apă rece (fig. 14)

Este un procedu simplu care asociază efectului termic al apei pe cel mecanic al fricției.

Un prosop simplu se umezește în apă rece și se stoarce ușor. Cu acest prosop împăturit, sau înfășurat în jurul mâinii, cu o mână se face o fricție energică a corpului, începând cu fața anterioară a corpului, respectiv membrele superioare, torace, abdomen, membre inferioare. În continuare, pacientul stând în decubitus dorsal ventral (pe abdomen) se fricționează aceleași segmente pe fața posterioară.

Pentru fiecare segment al corpului (de ex. membrul superior drept), se recomandă umezirea prosopului în apă rece. Se fricționează până se înroșește tegumentul segmentului respectiv. Apoi se face o fricție cu prosopul uscat. Se acoperă segmentul

fricționat, după care se fricționează un alt segment, de fiecare dată procedând în mod similar.

Procedul exercită un efect tonic general, măbind rezistența organismului la frig, efort fizic și stimulând metabolismul organelor interne.

Procedul poate fi aplicat chiar de pacient, stând în poziție verticală (fig. 14), dacă starea generală permite aceasta.

PROCEDEE CARE POLOTESC CA AGENT TERAPEUTIC ABURUL

Bain de abur (fig. 15, 16)

Procedul utilizează ca agent terapeutic aburul care se degajă din apa care fierbe. Se poate folosi apă simplă, fierberea de plante (flor. de fln. mentă etc.) sau se adaugă în apă care fierbe, extracte uleioase din plante (mentă, levănțică, brad etc.). În proporție de 1 la 2 l apă.

Procedul se aplică fie sub forma băii generale de abur, în care se expune aburul întregului corp, incluzând capul, fie sub forma băii parțiale de abur (fig. 16), în care se expune aburul un anumit segment sau anumite segmente, sau o anumită regiune sau regiuni ale corpului.

Complex de baie pentru bain general de abur (fig. 15)

1. Un scaun cu sau fără spătar, fundul scaunului fund înlocuit cu un grătar.

2. Un vas (cu un volum de 2-3 l), cu apă pentru aburi;

3. Un extract uleos de plante (mentă, levănțică etc.);

4. Un cearșaf, o pătură, sau o lăcă de plastic, folosită cu acoperitoare, cu un cort pentru bolnav;

5. Un reșou electric;

6. Două sau trei prosopuri de baie.

7. O compresă rece sau o pungă cu gheață înfășurată într-un prosop;

8. O cană, 250 ml) cu ceai cald;

9. Un vas cu apă caldă pentru picioare, sau un vas cu apă pentru aburi la picioare.

Modul de efectuare:

1. Se așază reșoul cu vasul cu apă, sub scaun.

2. Pacientul, decubitat la pie, se așază pe scaun. Unul din prosopurile de baie a plasată (adoare) pe hunchia lui, cu un fular, care se înfășoară în jurul gâtului pacientului.

3. Pacientul introduce picioarele în vasul cu apă caldă, nivelul apei depășind cu 10-20 cm gleznele).

4. Se învecinește pacientul și complexul de baie cu cearșaful, pătură sau cu folia de plastic (ca într-un cort), care se acoperă cu prosopul înfășurat în jurul gâtului.

5. Înainte de a începe baia, pacientul va bea 1/2-1 cană ceai sedativ cald. Pe tot perioada de baie cu și după baie se va da bolnavului, la cerere, ceai cald.

6. Se cuplează reșoul la priză.

7. Durata băii: 15-30 minute.

8. Baia se termină cu o fricție cu apă rece.

9. După baie pacientul va sta culcat în pat, bine acoperit, 30-60 minute. După acest interval, dacă este necesar, pacientul va face o baie de curățenie.

Observații:

1. Atenție la dotarea aburului, pentru a nu se produce arsuri;
2. A se evita aplicarea procedurii la bolnavii debili, foarte astenși;
3. Procedura se practică cu multă prudență la bolnavii cu afecțiuni cardio-circulatorii. La această categorie de bolnavi, se va aplica pe zona precordiacă o compresă rece, sau punga cu gheață, pe toată perioada băii;
4. Se măsoară pulsul bolnavului, urmărindu-se a nu se depăși valoarea de 130 - 135 bătăi pe minut.

5. Dacă pe parcursul băii, bolnavul are senzația de amețeală, se întrerupe baie.

Baia de abur parțială (fig. 16)

Procedura este asemănătoare băii de abur generală, cu deosebirea că se expune aburul doar n anumite regiune sau anumite regiuni, nu anumit segment sau anumite segmente ale corpului.

Astfel se practică baia de abur a jumătății inferioare a corpului (fig. 16), baia de abur de șezut, baia de abur a capului, a ochilor, a urechilor, baia de abur de mână, de picioare etc.

Completul de baie este asemănător celui expus la baia de abur generală, adaptându-se regiunii sau segmentului care urmează a fi expus aburului, așa cum se vede și în figură.

Inhalajie (fig. 17)

O variantă a băii de abur parțiale o reprezintă inhalajia, procedeu utilizat în afecțiunile tractului respirator sinuzial etc.

Procedura constă în inhalarea aburului degajat dintr-un vas cu infuzie de mușetel sau altă plantă cu conținut vâscos - peste care se pune o cârpă. Pe această cârpă se presară sare și ceapă tăiată mărunt. Procedura se poate aplica și adăugând ceapă și sare în vasul cu infuzie, sau punând trei sau patru picături extract uleios de mușetel, sau altă plantă, în infuzia pregătită.

Pacientul va sta cu fața deasupra vasului, acoperindu-și capul și vasele cu infuzia, cu un prosop, cu un cort).

Durata unei sesiuni: 10 - 15 minute, după care fața va fi fricționată cu o pălărie înmuiată în apă rece, sau se face un duș rece al feței.

Se recomandă ca după inhalajie, bolnavul să evite 2 - 3 ore, contactul cu aerul rece.

Clistere (spălătura intestinelor gros)

Acest procedeu reprezintă golirea intestinelor gros de materii fecale, utilizând în acest scop apă simplă sau soluții apoase cu diverse substanțe sau extracte vegetale (ricin), sau minerale (parafină).

După scopul urmărit, clisma poate fi pusă (de evacuare), folosindu-se 250 - 400 ml miuție, sau înaltă (de curățenie), folosindu-se 1.500 - 2.000 ml soluție (la copilul mare 1000 ml, iar la cel mic 250 - 300 ml).

Materiale necesare:

1. Irigator cu un volum de 2 l;
2. Furtun de cauciuc;
3. Canulă de plastic sau ebonită prevăzută cu un robinet;
4. Soluția pentru clismă: apă simplă, încălzită până la temperatura corpului, apă cu săpun sau glicerină (2 - 4 linguri la 2 l apă), apă cu carbune (2 - 5 linguri la 2 l apă), infuzie sau decoct de plante, ulei vegetal sau mineral.

Mod de efectuare

1. Pacientul va sta în poziția de decubit dorsal (pe spate) sau lateral (pe o parte pat, sau în cadă).

2. Irigatorul este fixat pe perete sau pe un stativ, sau este ținut de o a doua persoană la înălțimea de jumătate de metru de la nivelul orificiului anal.

3. Se lubrefiază (se unge) canula cu săpun sau olei, robinetul fiind în poziția închisă.

4. Cu mișcări delicate, se introduce canula în anus, 4 - 5 cm, astfel încât să depășească sfincterul anal.

5. Se deschide ușor robinetul canulei, evitându-se distinderea bruscă a colonului prin introducerea lichidului de clismă.

6. Pentru clisma înaltă, care vizază colonul în hipregime, irigatorul se fixează la înălțimea de un metru de la nivelul orificiului anal.

7. Odată pătruns în lumenul colonului, lichidul de clismă care reține astfel 3 minute, prin contracția voluntară a sfincterului anal. În acest scurt timp, pacientul rulează corpul în ax longitudinal, de ex. din poziția de decubit dorsal, în poziția de decubit lateral dreapta, decubit ventral (cuios pe abdomen), decubit lateral stâng, ajungându-se în sf la poziția inițială de decubit dorsal. Prin aceste mișcări de rulare, în axul longitudinal corpului, se favorizează un travu eficient și măsoare, plicaturate a colonului, antrenându spre orificiul de eliminare resturi sau conglomerate locale, reținute în faldurile mucoei colonului.

8. După cele 3 - 4 minute, lichidul de clismă va fi eliminat la toaletă sau, dacă sta generală a pacientului nu permite deplasarea la toaletă într-un vas (piscă), pacientul și în pat.

Compresii

Reprezintă o modalitate terapeutică de utilizare a apelor simple reci sau calde, la infuzii sau decoctului de plante, în aplicații locale, pe segmentul sau regiunea interesată.

Compresă rece

Materiale necesare

1. O bucată de pânză groasă (monton sau prosop flaușat) se împăturit în două sau pe mai multe.

2. Un vas cu apă rece.

Mod de efectuare

Se umezește pânza în apă rece și se stoarce, atât cât să nu se scurgă, după care se ap pe zona interesată. Se păstrează astfel 2 - 3 ore, interval în care se reîmprospătează atât cind se încălzește.

Ace efect calmant al inflamației, durerii, palpitațiilor cardiace și este un decongețant cerebral.

Aplicată pe abdomen, în jumătatea inferioară, cu durata de 10 - 60 minute, înlocuiește baia vaginală, pentru bolnavii a căror stare generală nu permite efectuarea acesteia.

Compresa caldă

Se procedează similar cu compresă rece, dar utilizând apă caldă în aplicațiile locale. Peste compresă umezită, se aplică altă escată, iar peste aceasta, se pun sare cu caldă sau un ștergător, cu sare sau ulei cald.

Se păstrează pe locul aplicat 30 - 60 minute sau mai mult în funcție de particularitățile cazului respectiv ce urmează a fi tratat.

Are un efect decongestionant cerebral, în aplicații la distanță de extremitatea cefalică. De asemenea, exercită un efect antispastic în colica renală și biliară, calmează durerile reumatice, sau de gât.

Comprese alternanță

Procedeu utilizează alternanța de cald-rece, în aplicații succesive de comprese calde (4-8 minute) și comprese reci (1-4 minute).

Compresa derivativă

Este asemănătoare compresei reci, care, după aplicare pe regiunea interesată, se acoperă cu o folie de plastic, sau cărei margini să depășească pe cele ale compresei reci cu 2-3 cm. Totul se acoperă cu un flanel sau lutar gros, pentru a se evita pierderea de căldură, fiindu-se local prin legare cu un cordoan.

Dimensiunile compresei derivate variază în funcție de suprafața corpului pe care urmează a fi aplicată.

Compresa se păstrează pe zona aplicată, 1-4 ore ziua, sau toată noaptea. Efectul este lent și plăcut. La început sînt senzația de rece, care treptat este înlocuită de o senzație plăcută de cald.

Pentru o sedință, compresa nu se reînoiește. Dacă se usucă, se îndepărtează.

Atunci cînd, datorită greșelii de aplicare, compresa rămîne rece, este necesar a o îndepărta imediat.

Compresa derivativă exercită un efect decongestionant asupra organelor interne sau asupra zonei sau segmentului corpului pe care se aplică. După fiecare utilizare, compresa se spală foarte bine.

Cataplasma (fig. 18)

Cunoscută și sub denumirea de obligeală, cataplasma reprezintă un procedeu terapeutic care utilizează un preparat pastos, obținut din plante mărunțite, înmuiate în apă, alcool sau în ulei, care se pune între două bucati de tifon sau pânză, după care se aplică pe regiunea afectată. Apoi se înfășoară cu o bandă caldătoare.

În mod asemănător se pregătește cataplasma cu lut, ale cărei particularități vor fi prezentate la capitolul de „Apiterapie”.

Fricția cu sare

Procedeu asemănă bînză caldă de picurare. Încălză corpului cu sare grupusă (vac).

Se efectuează în căldă de baie: pacientul stînd pe un scaun și cu picioarele într-un vas cu apă caldă, sau dacă starea bolnavului nu permite această poziție, fricția se poate efectua bolnavului stînd în pat. (Vezi „Fomentația complexă”).

Se pune o coastă de sare într-un vas (o farfurie, de exemplu). Se umedzește cu apă rece.

Curatul (ce care efectuează fricția bolnavului) va lua sare în umedzind mîinile și va fricționa membrele superioare începînd cu mîna, prin mișcări ușoare rapide de dute-vino. Se vor fricționa apoi membrele inferioare, toracele și abdomenul, (fața anterioară și posterioară).

Fricția se termină cu un duș de curățenie, după care bolnavul se va șterge cu un prosop uscat și va sta în pat 30-60 minute. Se va practica o dată pe zi, în curs de 2-3 săptămîni, cu pauze de 2-4 săptămîni.

Procedeu au va fi practicat la bolnavii care au leziuni ale tegumentului (piele).

Procedeu exercită un efect tonic general, stimulant al circulației sanguine, al musculaturii, nervilor, fiind indicat în general în afecțiunile debilitante, febră, tumor maligne epuizate, boli cronice etc.

Înfășurarea corectă

Complex necesar:

1. Un cearșaf plicatural (împăturit) în două sau patru;
2. O pîneră împăturită în două;
3. O folie de plastic (pentru a proteja patul);
4. O infuzie din flori de lîn, eucalipt, mușețel sau coada-șoricelului.

Mod de efectuare

1. Se aplică pe pat folia de plastic, peste care se pune pătura.
2. Se înmoaie cearșaful în infuzia caldă și se stoarce ușor. Se aplică peste pătura.
3. Pacientul va sta culcat în decuba dorsal (pe spate) peste complexul menționat anterior. Se înfășoară cearșaful și pătura în jurul pacientului, de la așile pînă la nivelul genunchilor. Apoi se acoperă pacientul bine, pînă la nivelul gîtului. Va sta în pat 40 minute.
4. După 5 ore se înmoaie cearșaful în infuzia rece și se repetă procedeul de la punctul 1.
5. A se evita expunerea pacientului la rece, în timpul schimbării cearșafului.
6. Apoi, se îndepărtează cearșaful umed. Se mai stă în pat bine acoperit, încă 30-40 minute.

Înfășurarea corectă sau plicaturilor

Principiul este similar celui cuprins anterior, adaptîndu-se segmentelor respective.

6. Baza de soare va fi suspendată în momentul apariției stării de moleculă, greață, vârsături, stări febrile, dureri de cap, ochi apăcați, simptome care anunță instalarea mialgiei.

7. Se va evita în timpul băii de soare, expunerea capului la soare, protejându-l cu o pălărie de paie, pânză sau o altă acoperitoare ușoară. De asemenea vor fi protejați ochii, mai ales dacă sînt albaștri, purtîndu-se ochelari de soare.

8. Exprimarea corpului la soare se va face in mod progresiv alina ca timp de expunere, cit si ca rezistenta expusului radiatiilor solare.

Redăm mai jos o schemă posibilă a unei zile de școală.

prima zi	5 minute	1/2 inferoară a gâtului;
a 2-a zi	10 minute	de la genunchi în jos;
a 3-a zi	15 minute	de la nivelul articulației costofemorale (sold) în jos;
a 4-a zi	20 minute	de la nivelul liniei ombilicale orizontale în jos;
a 5-a zi	30 minute	de la nivelul 1/2 toracelui în jos;
a 6-a zi	60 minute	de la nivelul gâtului în jos.

Se continuă cu 60 minute, timp de croșetare, la fiecare zi.

9. După baie de soare, se face un duș rece, sau frigide cu apă rece, sau una din baile derivate (baie vitală sau baie de trunchi).

18. Pentru ideea prin care este plină cu evoluție ireversibilă, se poate utiliza baza de școală locală, utilizând lupa. Se focalizează lumina solară pe suprafața plăcii, deplasându-se lupa, astfel încât să se parcurgă toată suprafața plăcii, evidențiindu-se provocarea de arsură. Se practică sesiuni scurte de 5 - 10 minute, de 2 - 3 ori pe zi.

11 În anumite afecțiuni (obezitate, artroză, acrită, hidropoz) este indicată baa de soare sudorifică, care facilitează eliminarea toxinelor din corp prin porii. Aceasta constă în înfășurarea corpului într-un câmp și expunerea la soare 3 ore pe zi. În tot timpul băii se bea apă răd la cergre. Asemănătoare baa de soare sudorifică este baa de soare cu lăunze verzii, în care corpul se acoperă cu lăunze de bronz sau verzii.

VII. CURA DE AER SI EXERCITIUL FIZIC

„Penru a avea un sînge bun, noi trebuie să avem o bună respirație. Respirația profundă de mercur, care umple plămîinii cu oxigen, curăță sîngele. Același se da sîngelui o culoare vie și-l va răpîndi ra pe un curent diluilor de viață, în orice parte a trupului. O respirație bună înstrește nervii, înțelege apednă, favorizată digestia și aduce un somn sănătos și devorător”. E. C. Mălar. Sîngele nru sînduie: pag. 44.

Sintem obișnuit: să oferim hrani aparatului digestiv și să alegem în acest scop alimente cum ar. sămbrucase care să ne satisfacă și gustul dar și necesitățile plastice și energetice ale organismului. Dacă creșea ne ar invita la o masă și ne-ar servi și alimente alternative, cu urmasii că le-am rămas.

Se pare că eu la fel se potocesc lucrurile cu aparatul respirator, că și când nu ne-ar zăboviri și când nu ne-ar împiedica să luăm în el.

Civilizația modernă a adus cu sine numeroase avantaje vieții omului. Dar în același timp, i-a distrus brusc respirația - aerul.

De asemenea, de multe ori, noi înșine introducem în aparatul respirator otrăvurile din fumul de țigară, deoarece și otrăvurile structurilor delicate ale membranelor alveolo-capilare ca și ale întregului aparat cardiovascular. Să fim oare chiar atât de neplăcuți față de propria

Ellen C. White écrit la messe et apporte 150 de ses

„Plătești voștri legumi de aer vor fi - cum ai o persoană slăbindu și lipindu de hrană. Într-adevăr, putem trăi mai mult timp fără hrană decât fără aer, care este hrana pe care o prevăzută-o Dumnezeu pentru pământ. De aceea, să nu-l privim ca pe un vrăjmag, ci ca pe o înțelepciune, preluată de la Dumnezeu” (Statuti pînă la sfârșit pag. 40).

În compoziția chimică a serului se remarcă două categorii de elemente, unele care se află în mod constant, iar altele care se găsesc numai în anumite accidente:

Elementele constante ale aerului, oxigen (20,95%) bontid de carbon (0,03%) și azot (78,00%) se găsesc în proporții aproape fixe, pe cînd ozonul (1-2 mg la 100 m³), vaporii de apă, gazele rare (heliu, argon, neon, xenon, etc.), metanul, acidul de carbon (1-15 mg la m³) se găsesc în proporții variabile. La acestea se adaugă fumul și particulele fine de praf, care au efecte iritative, traumatice ale mucoasei tractului respirator, putînd provoca în același timp total de vehiculant al diversilor germeni patogeni.

Dintre elementele ce intră în compoziția chimică a aerului, oxigenul, azotul și ioni negativi rețin atenția în mod deosebit de prezența și echilibrul lor în aerul inspirat deoarece în ultimă măsură simțăm și binecuvântarea mult dorită de noi.

Vigilența și îngrijirea metusculară a primelor generații de oameni de la orașe, ca și dezvoltarea lentă a organismului omenesc și reducerea vârstei de viață

în condițiile artificiale create de civilizația modernă, cu siguranță că își au explicația și în calitatea aerului înhalat.

Oxigenul, acest gaz incolor, inodor și inapăsător, reprezintă elementul cel mai răspândit din atmosferă, din apă și pământ, fiind indispensabil vieții. El intervine în procesele delicate ale metabolismului funcțiilor vii, prin reacțiile de oxidare pe care le condiționează asigurând sursa cea mai importantă de energie în organism.

Patologia aparatului respirator, ca și experimentele efectuate pe acest aparat, relevă faptul că expunerea prelungită într-o atmosferă în care concentrația de oxigen este mult mai mare decât cea obișnuită, determină tulburări în funcția și structura aparatului respirator (în final putând duce la moarte). Reflectând asupra acestui aspect, înțelegem că aerul pe care-l inhalăm în condiții de repaus, în 16 - 18 mii mici fracționate, nu este o compoziție accidentală, apărută la întâmplare, ci una perfect și minunat adaptată de Creator alii necesităților funcționale omenești, cit și ale animalelor și plantelor.

Oxigenul, gaz albăstrui cu miros înțepător, exercită influențe benefice asupra organismului omului. Când în apă aerului gaz în atmosferă variază cu altitudinea, în zonele montane găsindu-se cantități mari de oxigen în compoziția aerului și în unele de apă. Concentrația maximă a oxigenului se află la altitudini de 30 - 35 km, unde atmosferic predomină, un buclărit filtru protector al pământului.

Aerul bogat în oxigen, din zona muntelui exercită un efect stimulant asupra organismului, creșterea rezistenței la răguș și la acțiunea ambianțelor toxice și având efecte stimulante și bactericide, argumente ce pledează pentru cura de aer din zona alpină în tratamentul diverselor afecțiuni ale aparatului respirator, cardio-vascular și nervos.

În natură, aerul se utilizează sub acțiunea radiațiilor cosmice, a radiațiilor și din cald și descărcărilor electrice din atmosferă, sub influența cărora moleculele și ioni din aer sub stăne din aer pierzind sau câștigând sarcina electrică, devin ioni negativi sau pozitivi.

Aerul este hinc cunoscut faptul că ioni negativi ce apar în urma procesului de ionizare naturală a aerului, exercită o influență favorabilă asupra sănătății și longevității omului. Acest efect benefic al ionicilor negativi asupra organismului rezultă în facilitarea permeabilității de penetrare a nivelului membranei alveolo-capilare, în influența favorabilă exercitată asupra metabolismului celulei nervoase, facilitând somnul și relaxarea, contribuind astfel la recuperarea și consolidarea sănătății fizice și psihice.

În contextul civilizației moderne de azi, omul petrece mai mult de jumătate din viața în spații închise, iar mijloacele și căile de acces ale aerului spre aceste spații alterează mult din proprietățile terapeutice ale aerului proaspăt.

Se știe astăzi că dacă în zona rezidențială numărul ionicilor negativi pe centimetru cub este de aproximativ (100 - 500) pe minut și se coboară spre zero, acțiunea diminuează, pe măsură ce în centrele urbane supraaglomerate și poluate numărul ionicilor negativi se ajunge la 150 sau mai puțin.

În contextul vieții creștinate de astăzi, goniți de cauza de timp, uităm că pentru a ne păstra o sănătate viguroasă nu este suficient doar să respirăm, ci este necesar să afectăm 10 - 15 minute de câteva ori pe zi, unei gimnastici respiratorii pozitive, adâncă, profundă, într-un mediu cât mai puțin poluat.

Cura de aer se poate practica fie în repaus, fiind într-un mediu natural, respirând profund, fie efectuând mișcări simple de exerciții fizice simple deservite prin mișcările manuale-tare implicare în respirație, cit și a musculaturii corpului în general. (figura 19).

VIII. ARGILOTERAPIA (LUTUL)

După ce a zis aceste vorbe, a scris pe pământ și a făcut din el din scripet. Apoi a luat ochii orbului cu din această și i-a zis: „Du-te de te spală în scăldătoarea Sicoanului” (care tâlmeșii în românește: Tronul). El s-a dus, s-a spălat și s-a întors văditul lui” Ioan 9,6,7

Cunoscută din vremuri străvechi, utilizată ca remediu terapeutic de înep, de greci, romani, de popoarele Africii și Asiei, argila a rămas și ea Probei Așeză a Timpului, conservându-și valoarea terapeutică.

În Biblie, la Genesa cap 2 vers. 7 scrie: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărna pământului”.

Plămânul este cel care furnizează lumii vegetale sursa de hrană cu urmează a fi prelucrate în laboratorul delicat al naturii.

La rândul ei, lumea vegetală constituie sursa de hrană a lumii animale și a omului.

Ca și în viața altor plante, că și în viața animale și om, se încheie prin înnoirea în țărână. (Gen 3, 19). „Căci țărână ești și la țărână te vei întoarce”.

De a lungul veacurilor, omul a utilizat valoarea terapeutică a argilei și a utilizat-o empiric, în diverse moduri, pe o cale de înțelegere în această practică milenară. Omul a observat un fapt interesant: indiferent de modul de administrare intern sau extern al ei, miracolul vieții argilei pură telegea, se îndreaptă spre zona care constituie terenul unde se desfășoară lupta între agresiune (microbi) și forțele de apărare ale organismului. Ceea ce determină aerul trupului și argilei spre zona lezată rămâne o țară pe care viitorul probabil o va deroga.

Faptul că din țărână am fost făcuți, pe această țărână ne mișcăm și trăim, din această țărână se încheie plantele de care depinde viața oamenilor și a animalelor, ca și faptul că țărâna primește și menține corpul fără viață al plantelor, animalelor și al omului, și toate aceste fenomene, într-un ciclu biologic perfect, explică în parte efectele acestui miracol viu.

Dar chiar dacă nu există încă o fundamentare riguroasă științifică a mecanismului de acțiune al argilei, faptul în sine, de a fi eficace în diverse acțiuni, și merita atenția noastră.

Proprietățile terapeutice ale argilei rezultă în compoziția ei chimică: siliciu, alumin, fier, cupru, cobalt, mangan etc. Această compoziție chimică complexă explică în parte, valoarea terapeutică ale argilei antitoxică, antiseptică, bactericidă, antiinflamatorie, cicatrizantă, absorbantă, remineralizantă.

Modul de aplicare:

Mod de aplicare:

Într-un vas (găleată de ex.) cu un volum de 10 l, se prepară o apă de lut, în proporție de 1 : 1 (jumătate vasul cu lut, pus în apă caldă și se omogenizează).

Se introduc membrele inferioare pînă la nivelul genunchilor.

Durata hîi este de o jumătate de oră.

După hîi se face dușul rece al membrelor inferioare, după care acestea se sterg cu un prosop.

Se stă în pat 30 minute, sau se fac exerciții de gimnastică.

Baia de milu

Complexul de hîi și modul de efectuare sînt identice celui descris anterior. În vasul cu apă caldă de lut se introduc membrele superioare, pînă la nivelul cotului.

N.B. A se evita băile cu lut la pacienții care au V.S.H. (viteza de sedimentare a hematiilor) crescut.

Cataplasma cu lut lombo-abdominală (fig. 20)

Atențiunile necesare

1. O folie de plastic aplicată pe pat în scop igienic, ale cărei dimensiuni să depășească cu 10—20 cm dimensiunile celelalte straturi.

2. Un cearșaf.

3. Un material de mouton.

4. O foaie de hîrtie

5. O pînă de bumbac

6. Pînă omogenă de lut cu greutate de 2 cm.

Lutul se colectează din zone mai puțin poluate, de la o adîncime de 50—100 cm. Se utilizează, indiferent de culoare (roșcat, galben, negru etc.) numai lutul, plăm, care se umectează cu apă lădă, și se care foarte depe senzația de umor.

După colectare, lutul se usucă la soare, iar apoi se pîtrează în ambalaje de hîrtie sau pînă.

Pentru cataplasma, lutul se imoale cu apă rece, lăsîndu-l 1—2 ore. Apoi se omogenează pînă la consistența unei paste (ca untul), după care se aplică pe straturile al cataplasmei, pînă de bumbac.

Maie unele enumerate în punctele 2—5 se confecționează (întind scama de parametru pacientului, astfel: marginea inferioară a cataplasmei să fie la 3—4 cm deasupra zonei plămone pulmonice, iar marginea superioară la nivelul zăfodelui (unghiul din cîrmă propriu).

Straturile se aplică în ordinea enumerată și exceptînd folia de plastic, care rămîne pe pat în scop igienic, cataplasma se înfășoară ca un brîu în jurul corpului bolnavului, care să culcat în pat în decubit dorsal (pe spate). (Dată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură, sau dacă temperatura ambianței permite, va sta descoperit.

La pleoară, se vor pune sticle sau buxă (pungă) cu apă caldă sau căldură caldă.

Durata: 1 oră, sau în afecțiuni mai severe, pînă la 3 ore. Dacă se încălzește, se schimbă cataplasma.

Lutul folosit o dată se aruncă.

Casca de lut care se aplică pe cap, sau cataplasma de lut pentru alte regiuni ale corpului se pregătesc în mod asemînător cataplasmei lomboabdominale, întîndu-se scama de caracteristicile regiunii respective.

Pentru casca de lut, se recomandă ca părul să fie foarte scurt, sau chiar să se radă părul capului.

Cura internă cu lut

Se utilizează cu rezultate bune, în general în afecțiuni ale aparatului digestiv.

Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriță de lut. Se lădă să stea 3—4 ore, sau pe timpul nopții.

Se administrează o doză pe zi dimineața înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore.

În prima săptămîină se bea numai apă de pe lutul care sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, pînă la 40 zile, se bea tot conținutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare.

În perioada cîi se practică această cură, se ref. mandă:

1. A nu se consuma lapte sau derivate lactate, băuturi excitante (alcool, cafea, ceai roșcat, pepsi).

2. Regimul alimentar să fie vegetarian.

3. Se vor consuma în cantități reduse ulei, zahăr, sare.

IX. Cărbunele de lemn (cărbunele vegetal)

— remediu natural valoros în terapia bolilor —

„Unul din cele mai eficiente remedii este pulberea de cărbune utilizată sub formă unei fermentații. Acesta este unul din cele mai cu succes remedii. Dacă este pregătit cu cea de bună calitate este încă și mai eficient” E. C. White — *Selected Messages, Book 2, p. 206.*

Răspândit pretutindeni, acest bazal material rezultat din arderea lemnului, este bine cunoscut oricui.

Întins de multă vreme în repertoriul medicinei naturiste, utilizarea cărbunelui ca remediu în terapia diverselor boli, se bazează pe capacitatea sa de a absorbi pe suprafața particulelor sale, toxinele bacteriene sau substanțele toxice ingerate sau rezultate din metabolismul organismului.

Această carte, scrisă de cărbunele explică „eficacitatea” imediată a desodorizării populare practicate de vrăci în cazul bolnavilor diagnosticat, ca suferind „de dărmă” cîrmă, pe lângă „de cîntecul mîncării” li se administrează puțin cărbune cu apă, obținut prin stingerea jarului în apă.

Această proprietate purifică utilizarea cărbunelui ca deodorizant al încăperilor frigiderelor, recipientelor etc.

Mod de preparare

Cărbunele vegetal se obține prin arderea diferitelor esențe lemnoase, opundu-se arderea lemnului aprins în stadiul de jar. Aceasta se poate realiza punând jarul într-un recipient care se poate închide ermetic și nu permite pătrunderea aerului care intensifică arderea sau acoperind jarul cu un material de tablă, peste care se pune pământ. Se obține astfel egantului cărbune activ. Acesta, la rîndul lui, se prelucerează sub formă de pulbere, cu ajutorul rîșnii electrice, sau manual, în pișt.

Pulberea de cărbune este cu atât mai eficientă cu cît este mai fin prelucrată. Se păstrează în ambalaje de birtie sau pînă.

Ca esențe lemnoase, pentru obținerea cărbunelui, se poate folosi lemnul de cocăști, tei, al pomilor fructiferi (măr, cireș, măr etc.) sau al altor arbuști.

Mod de utilizare

1. *Intern.* În afecțiuni digestive: balenă, miron și gurii) febră, ulcer gastric, enterită acută și cronică, colită de fermentație, putrefacție, icter, cancer uterocătu acute acciden-tale, cu medicamente sau diverse substanțe chimice, sau tentative de suicid, sau cu alte substanțe etc.

Se administrează 2 bagori pulbere de cărbune, diluate cu puțină apă, de 2—3 ori pe zi, înainte de masă. În intoxicații acute, se administrează cantități mai mari și cît mai repede posibil, după ingestia substanței. Se recomandă, dacă este posibil, cu imediat după ingestia substanței, să se practice lavajul (spălarea) gastric cu apă și pulbere de cărbune.

La copii sau persoane cu o sensibilitate deosebită a tubului digestiv se amestecă praful de cărbune cu apă și se lasă de seara rîșnă dimineața, să sedimenteze cărbunele la fundul paharului. Se administrează doar supernatantul (lichidul de deasupra cărbunelui sedimentat la fundul paharului).

La nou-născuți cu valori crescute ale bilirubiniei, se administrează oral soluția rezultată din amestecarea prafului de cărbune cu apă, asociind tratamentul bazei de sare cu raze ultraviolete.

2. *Extern.* În plăgi, înțepături de insecte, mușcături de șarpe, celulită, inflamații (esutului celular subcutanat), ulcer arde, dureri abdominale sau cu altă localizare, inflamații ale ochilor sau cu altă localizare traumatică ale articulațiilor, eczeme etc.

Se aplică sub formă de cataplasma simplă — pulbere de cărbune cu apă caldă sau rece, sau infuzie de boia roșie sau cataplasma pregătită dintr-o mîntură de pulbere de cărbune și semințe de mî sau alte plante.

a) Cataplasma cu pulbere de cărbune

În funcție de dimensiunile zonei pe care urmează să fie aplicată cataplasma, se amestecă 5—10 linguri pulbere de cărbune cu apă simplă, caldă sau rece sau cu o infuzie de boia roșie (pentru traumatisme, arsurile, artroză, reumatism etc.), pînă la consistența unei paste mai fluide. Aceasta se pune între două straturi de tifon subțire astfel încît pasta să aibă o grosime de aproximativ 0,5—0,6 cm. Această primă fază în pregătirea cataplasmei se poate realiza punând pulbere de cărbune într-un săculeț de tifon (dimensiunile săculețului fiind adaptate regiunii pe care urmează să fie aplicat), care va fi înmuiat în apă caldă sau rece, sau în infuzie de boia roșie.

Peste tifon, se aplică o folie de plastic, iar peste aceasta un material gros de lînă. Se fixează completul la pacienț cu un bandaj sau înfășurătură cu un premoc ce se fixează cu șur de siguranță. Dacă s-a aplicat cataplasma caldă, pentru a-i păstra emperatura se pune pe ur-acelasa o lămîntură caldă sau sticlă sau lămîntură cu apă caldă sau pe ota electrică. Se păstrează cataplasma pe regiunea respectivă, 1—2 ore. După îndepărtarea acesteia, se fricționează regiunea sau rîșnă respectivă cu o bucată de pînă lămîntură în apă rece sau o soluție alcoolică (aport etc.).

Se poate utiliza această cataplasma în aplicații alternante scurte, cald- rece (de ex. 8 minute cald — 4 minute rece, repetînd alternanțele de 4—6 ori).

b) Cataplasma cu pulbere de cărbune și lînă de în

Se macină semințele de mîn în rîșnă, pînă se obține lînă de în. Se amestecă pulberea de cărbune cu lînă de mîn în proporție de 1/1 (de ex. în 1 lingură pulbere de cărbune se adaugă 1 lingură lînă de mîn). Se adaugă apă în proporție de 1/3 (de exemplu, în 1 lingură substanță uscată, se adaugă 3 linguri apă), se pune la fier și se amestecă mereu cu 1 lingură, pînă se obține o pastă mucilaginoasă. Apoi, se procedează ca și în cazul cataplasmei descrise anterior.

c) Sub formă unei paste mai vîscușe (se folosește mai multă pulbere de cărbune și lînă de mîn și mai puțină apă) se administrează intravaginal, în leucorree fetidă, neobom-măz, candidoză vaginală, eliminîndu-se intravaginal ziua 1—3 ori sau în timpul nopții.

N.B. În plăgi sau leziuni deschise care interesează și straturile mai profunde ale tegumentelor (derm, hipoderm) când rîșnă efectelor de rîșnă care poate apărea în urma aplicației pulberii de cărbune la acest nivel.

În continuare, veți citi cîteva paragrafe din scrierile inspirate ale Ellen G. White, care relevă experiența sîrven Downhol, în utilizarea remediilor naturale, în terapia bolilor și ne îndrumă la o reconsiderare a atitudinii noastre, atît față de sfatul Marcini Medic — Domnul Iam Hicinos — cît și față de nevoile amecătorilor noștri răpînșuși de boală.

„ Eu am recomandat pulberea de cărbune în acele cazuri în care bolnavii aveau dureri mari și când medicul nu împărtășea opinia sa referitoare la cauză și la consecință a fi în stadiul terminal. Atunci eu am sugerat utilizarea cărbunilor ca remediu, după care bolnavul a adormit, iar apoi a evoluat spre vindecare. Studenților care sufereau de tumori ale mîinii sau care aveau inflamații, le-am prescris acest simplu remediu, cu rezultate excelente. Toxinele din focarul inflamator au fost neutralizate, durerea a fost îndepărtată, iar pe calea de vindecare a evoluat. „apoi, cea mai severă inflamație localizată la nivelul ochiului mi-a cedat la aplicarea unei cataplasme cu cărbune. pusă într-un șervețel și înmuiată în apă fierbinte sau rece, după cum este mai potrivit cazului respectiv. Aceasta înseamnă că un miracol).

Ma aștept în fapturi ca veți vede auzul acestora, dar dacă aș fi fost, pentru a merge acest remediu, un medic străin pe care nimeni să nu-l cunoască decât eu, atunci acesta ar avea o mai mare în încredere. Dar remediile simple pot să aibă natura, fără a avea în urmă efecte neobișnuite. Fragment din scrierile R., 1897 adresată de J. H. Kellogg, citat în Selected Messages, Book 2 p. 294.)

„Ii nu sora mea McEnteefer, o asistentă medicală cu experiență care o însoțea pe sora White, în călătoriile ei. Dinuși secrete arăta că, a fost solicitată pentru a vedea dacă putea face ceva pentru fiul, în vîrstă de 11 ani, al fratelui B. Către zădărnici, acesta a avut tumefacție dureroasă la nivelul genunchiului, presupusă a fi apărut după o înțepătură de insectă veninoasă. S-a aplicat o cataplasma cu cărbune, amestecat cu scumbe de la, reacția imediată fiind ameliorarea durerii. Copilul a plîns de durere toată noaptea, dar după aplicarea cataplasmei s-a adormit. A zi, ea a fost să-l vadă pe micul, de două ori. Ea a înțeles absența în două zile, din care s-a drenat multă secreție purulentă sanguinolentă. Copilul a fost ușurat de murea lui suferință. Mulțumim Domnului că avem posibilitatea de a deveni prietenii în folosirea remediilor simple, care unii la înțelegerea noastră pentru a alina durerea și pentru a îndepărta cu succes cauza accedentă” (Selected Messages, Book 2, p. 299, 100)

Există multe planșe simple, a căror valoare dacă ar fi cunoscută de asistentele noastre, ele le-ar putea folosi în locul medicamentelor și ar vedea că sînt foarte eficiente. De multe ori mi s-a cerut datul referinței la ce s-ar putea face în cazuri de boală sau accident, iar ca răspuns, eu am menționat câteva din aceste remedii simple, care s-au dovedit a fi de mare folos.

Odată a venit la mine un medic care era în mare dilemă. El a fost solicitat pentru a trata o tînră care era grav bolnavă. Ea contractase o boală febrilă, în timp ce se afla într-o tabără, unde se desfășurau adunările noastre și a fost adușă în clădirea școlii noastre de lângă Melbourne, Australia. Starea ei devenise din ce în ce mai rea, astfel încît era în stare să nu se supraviețuiască. Medicul, dr. Merrit Kellogg, a venit și mi-a întrebat: „Sora White, ai vreodată un remediu pentru mine, în acest caz? Dacă nu se întreprinde ceva pentru a alina suferința suferinței noastre, ea nu poate supraviețui mai mult de câteva ore”. Eu i-am răspuns: „Femeie pe cineva pînă la atingerea fierarului să se năște pulbere de cărbune. Fă din aceasta o cataplasma și pune-o pe abdomen, în regiunea stomacului și pe părțile laterale”. Medicul s-a dus în grabă, urmîndu-l satorile pe care i le am dat. Curînd, s-a întors, spunînd: „Alinaarea suferinței bolnave s-a petrecut în mai puțin de jumătate de oră, după aplicarea cataplasmei. Pentru prima dată, acum, după ce s-a îmbolnăvit, doarme tot atât de bine ca și înainte de boală”.

Același tratament, am recomandat și altor bolnavi care suferau de mari dureri, urmînd aceeași alinare a suferinței lor fiind și mijlocul de salvare a vieții lor. Mama mea mi-a povestit că mușcătura de șarpe și de alte înșurătoare ca și înșepăturile de insecte veninoase, adeseori puteau fi făcute inofensive prin utilizarea cataplasmei cu cărbune. Oamenii care lucrau pămîntul la Avondale, Australia, adeseori se loveau la mînă, sau la

pieptare și în multe cazuri, la nivelul contuziei, se dezvoltă un proces inflamator atât de sever, încît cea în cauză trebuia să interzică lucrul o perioadă. Unul din ei, în aceeași stare, a venit la mine într-o zi, avînd mîna înfășurată într-un bandaj. El era foarte neajuns de această situație, deoarece era nevoie de el pentru curățirea terenului respectiv. Eu i-am spus: „Du-te pînă la locul unde ardeți lemne și adu-mi niște cărbune de eucalipt. Îi voi face pulbere și-ți voi bandaja mîna”. S-a procedat întocmai, iar în dimineața următoare, el a spus că nu mai avea dureri. Curînd după aceea, el s-a putut întoarce pentru a-și continua activitatea.

Am relatat aceste întâmplări ca să știți că Domnul nu ne-a lăsat fără remedii simple care atunci cînd sînt folosite, nu vor îngădui ca organismul să aibă m. r. stare d. slăbire, așa cum este cazul atunci cînd se folosesc medicamente. Noi avem nevoie de asistenți și asistente bine instruite care pot să înțeleagă cum să folosească remediile simple pe care natura le oferă pentru restabilirea sănătății și care, în același timp, pot să învețe pe alții care ignoră legile sănătății, cum să folosească aceste tratamente simple, dar eficiente (Selected Messages, Book 2, p. 295, 296).

X. REFLEXOLOGIA

Zonele reflexogene sînt puncte nervoase care se află în legătură cu anumite părți din corp. Ele se găsesc răspîndite pe toată suprafața corpului.

În cazul în care se practică masajul descult, asperitățile volului activează zonele reflexogene ale piciorului.

Cînd încălțămîntul este necorespunzător, zonele reflexogene rămîn slab îngrijite și funcțiile lor sînt îndeplinite insuficient.

Prin masajul zonelor reflexogene se obține o îngrijire unguinală bună, atât a zonei reflexogene, cît și a organismului dependent. Lezîndu-l, organismul nostru poate influența în bine cu ajutorul unei irigații sanguine corespunzătoare.

În timpul masajului se pot întâlni pe anumite zone, depozite formate din acid uric și substanțe catabolice sub forma unor concrețiuni. Masajul se poate face la toate stările, inclusiv la sugar.

În cazuri acute, se începe masajul cu zona interesată, în bolile cronice, masajul se începe cu următoarele zone:

1. Rinichi, ureter, vezică urinară, în scopul eliminării toxinelor.

Se masează timp de 5 minute, zonele 21, 22, 34, 36, 37, 39, 40, 41, 45, 49.

2. Capul.

Se masează timp de 3 minute zonele 1, 3, 4.

3. Tractul gastro-intestinal, ficatul și pancreasul.

Se masează timp de 3 minute zonele 15, 16, 17, 23, 27, 29, 29, 30, 31.

4. Punctele limfice.

Fiecare punct se masează 2 minute.

5. Toate celelalte puncte dureroase.

Durata de masaj este de 2—3 minute pentru fiecare punct reflexogen.

Pentru afecțiunea de bază se face masaj 6 minute.

Pentru afecțiuni secundare se face masaj 2 minute.

În general, durata masajului zilnic este de 30—60 minute.

PREOPUNCTURA este presopunctura care se exercită asupra punctului reflex. Punctele pot fi masate cu degetul, cu unghia, cu baghetă de lemn sau de sticlă, cu stiloul, folosind capătul rotunjit al acestuia.

Presopunctura poate fi practică de oricine. Cele mai bune rezultate se obțin folosind vârful degetului sau unghia.

După indicație, un punct poate fi masat prin manevră de disperție sau tonifiere. În afecțiunile provocate de un exces de energie, se folosește disperția.

DISPERȚIA: Se face masajul cu vârful degetului în poziție oblică, se masează sau se apasă prin înșurubare, în sens opus mișcării acelor de ceasornic. Mișcarea se face superficial, blînd, lent. După un masaj corect, pielea se va înroși, sensibilitatea, dureroasă și tonul vor scădea.

TONIFIEREA se practică în cazul bolilor rezultate prin deficit de energie (hipotonie, iradiculare etc.).

Se execută cu vârful degetului sau cu unghia, ambele în poziție verticală. Masajul se face cu durată scurtă. Cînd se execută corect, rezultă paloareă tegumentului, creșterea sensibilității și a tonusului muscular.

Porțiunea masată poate fi pedrată.

Se pot face trei sesiuni pe zi cu durată de 10 minute fiecare.

Cura de masaj în cazul unei afecțiuni cuprinde 15 sesiuni apoi pauză 2 săptămîni, după care se reia.

INDEX — puncte reflexe

1. CREIERUL MARE (CAP)

2. SINUSUL

3. CREIERUL MIC

4. HIPOTIZA

5. NERVUL TRIGEMEN (TIMPLELE DREAPTA ȘI STÎNGA)

6. NASUL

7. GEAFA

8. OCHII

9. URECHILE

10. UMERII

11. MUȘCHIUL TRAPEZ

12. TIROIDA

13. PARATIROIDELE

14. PLĂMÎNII ȘI BRONHIILE

15. STOMACUL

16. DUODENUL

17. PANCREASUL

18. FICATUL

19. VEZICA BILIARĂ

20. FLEXUL MILAN

21. SUPRARENALILE

22. RINICHII

23. URETRELE

24. VEZICA URINARĂ

25. INTESTINUL GROS

26. APENDICELE

27. VALVULA ILEO-CERCALĂ

28. INTESTINUL GROS (COLON) ASCENDENT

29. COLON TRANSVERS

30. COLON DESCENDENT

31. RECT

32. ANUS

33. INIMA

34. SPLINA

35. GENUNCHIUL STÎNG ȘI DREPT

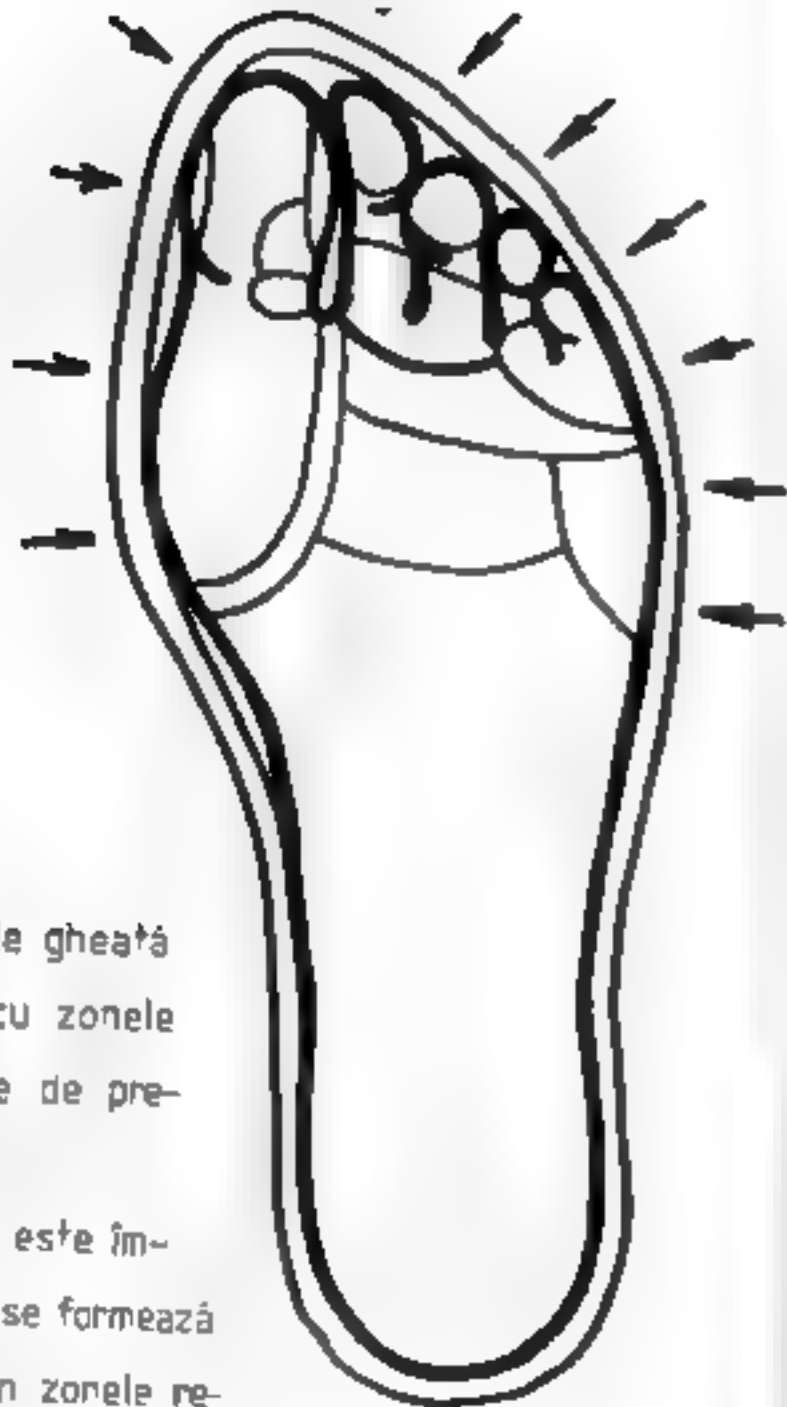
36. GLANDELE SEXUALE (OVARE + TESTICULE)

37. Zonă de masaj pentru relaxarea ORGANELOR ABDOMINALE, SEXUALE, PROSTATEI, RECTULUI, NERVULUI SCIATIC

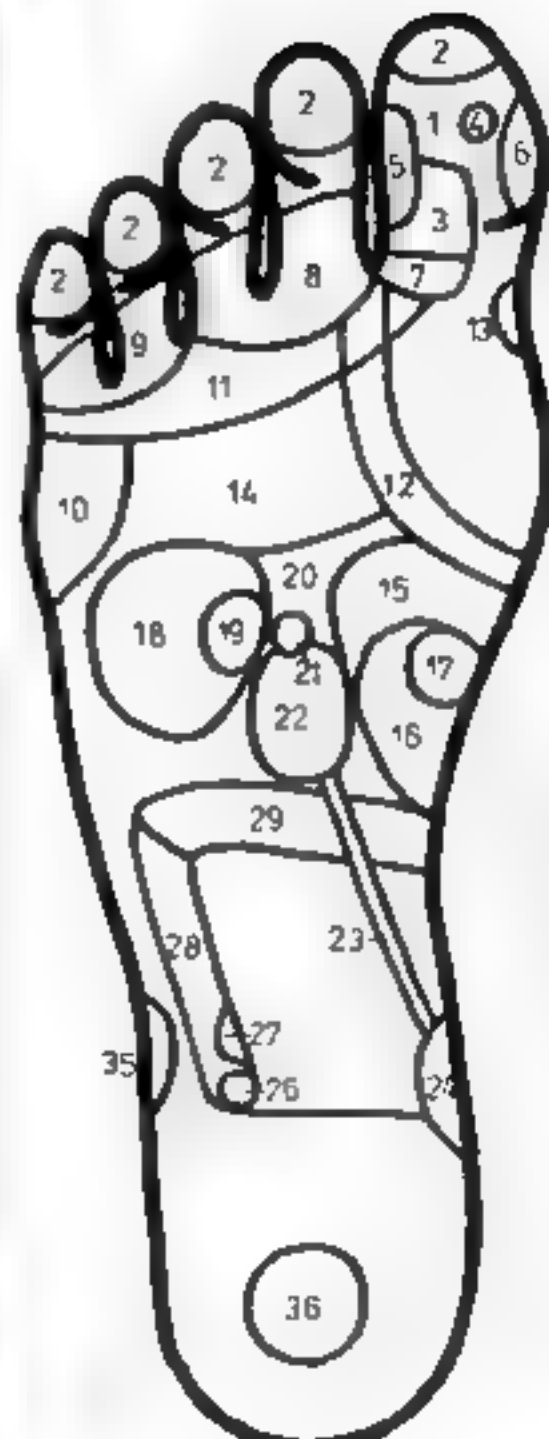
38. ARTICULAȚIA COXOFEMURALĂ
39. GLANDELE LIMFATICE DESUPRA DIAFRAGMULUI (Granglionii limfatici toracici)
40. GLANDELE LIMFATICE ABDOMINALE
41. DUCTUL LIMFATIC TORACIC
42. ORGANUL DE ECHILIBRU DIN URECHE
43. SÎNI (PIEPT)
44. DIAFRAGM
45. AMIGDALELE
46. MAXILARUL INFERIOR
47. MAXILARUL SUPERIOR
48. LARINGE, TRAHEE
49. REGIUNEA PELVIANĂ
50. UTERUL - PROSTATA
51. ORGANELE SEXUALE - VAGIN - UTER - PENIS
52. RECT - HEMOROIDI
53. COLOANA VERTEBRALĂ CERVICALĂ
54. COLOANA VERTEBRALĂ DORSALĂ
55. COLOANA VERTEBRALĂ LOMBARĂ
56. SACRUM ȘI COCCIS

MODUL CUM SE EXECUTĂ MASAJUL





• Formă de gheață
greașă cu zonele
respective de pre-
siune,
circulația este în-
pedcată, se formează
depuneri în zonele re-
flexogene

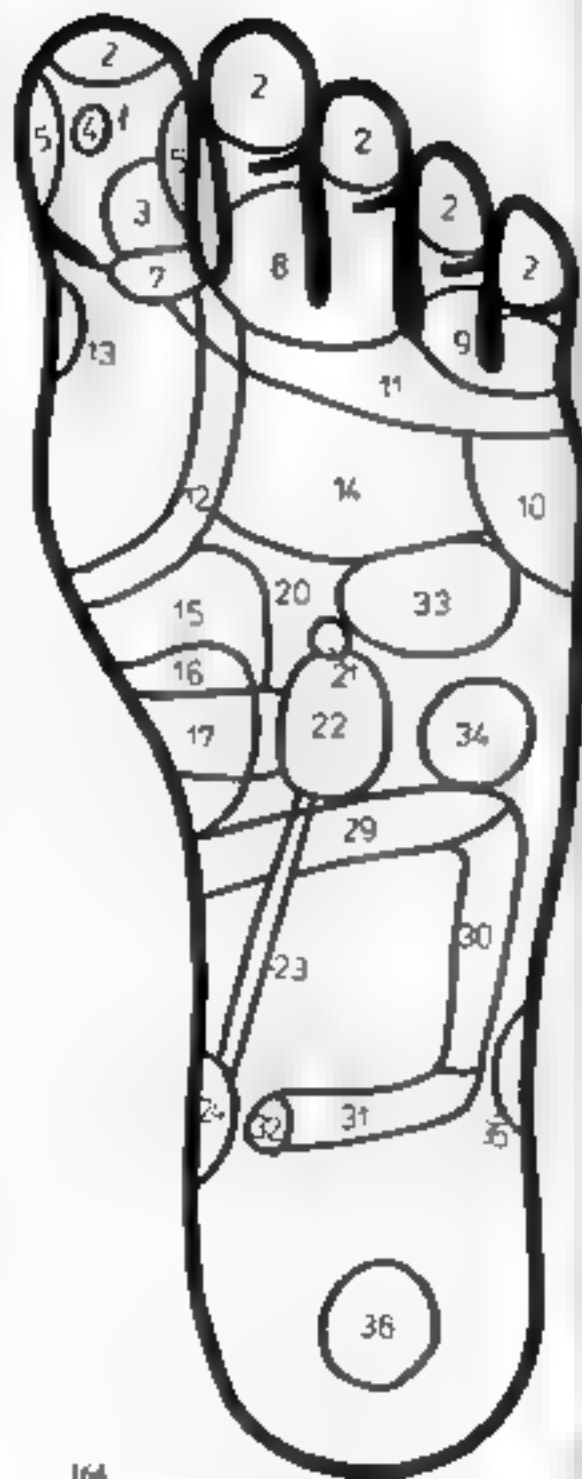


PICIORUL DREPT

1. Cap (creierul mare - jumătatea stângă)
2. Sinusurile frontale, jumătatea stângă
3. Trunchi cerebral - bulbul, creierul mic (cerebelul)
4. Hipofiza
5. Timpă stângă, nerv trigemen
6. Nas
7. Ceafă
8. Ochiul stâng
9. Urechea stângă
10. Umărul drept
11. Mușchiul trapez drept
12. Tiroidă
13. Paratiroide
14. Plămâni, bronhi dreapta
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreas
18. Ficat
19. (Fieră) Colecist
20. Plexul solar
21. Suprarenala dreaptă
22. Rinichiul drept
23. Ureterul drept
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
26. Apendice
27. Valva ileocecală
28. Colonul ascendent
29. Colonul transversal
30. Genunchiul drept
31. Glande sexuale dreapta (ovare - testicule)

PICIORUL STING

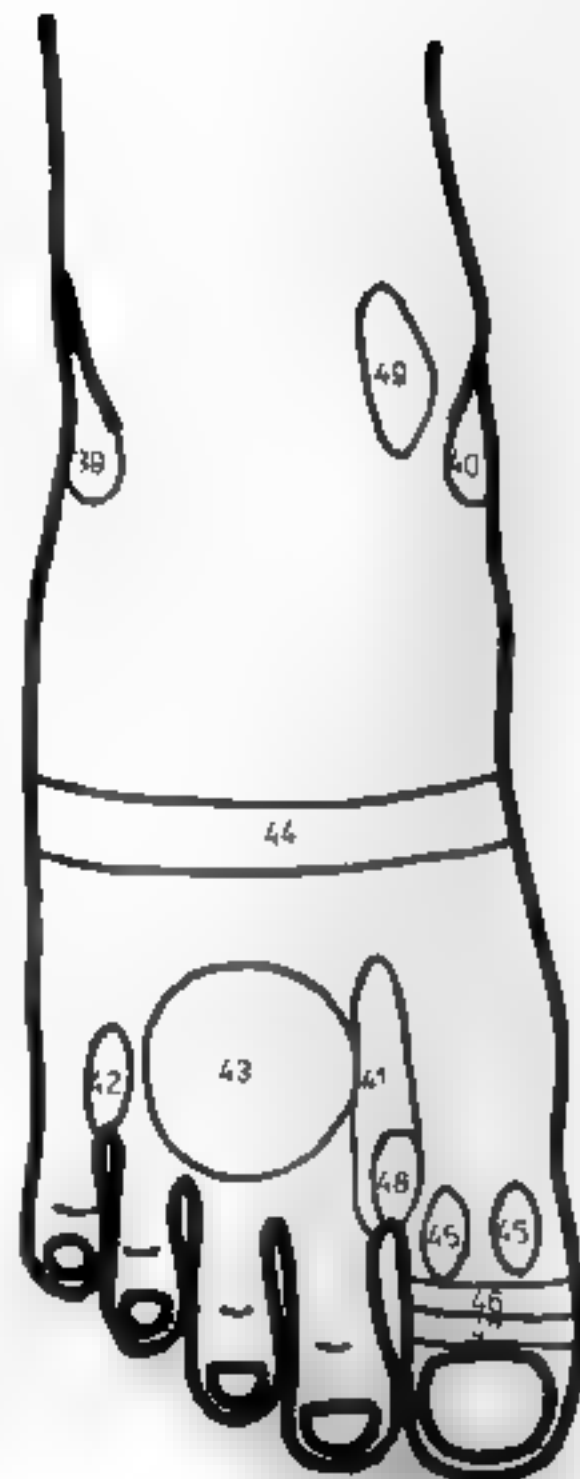
1. Coptoare erul m c -
jumătatea dreaptă
2. Sinusuri dreapta
3. Trunch cerebral=bulb,
(creierul mic)cerebel
4. Hipofiza
5. Timpia dreaptă
6. Nas
7. Ceafă
8. Ochiul drept
9. Urechea dreaptă
10. Umărul stîng
11. Mușchiul trapez stînga
12. Tiroida
13. Paratiroida
14. Plămîni, bronhi stînga
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreas
20. Plexul solar
21. Suprarenala stîngă
22. Rinichiul stîng
23. Ureterul stîng
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
29. Colon transversal
30. Colon descendent
31. Rect
32. Anus
33. Inimă
34. Splină
35. Genunchiul stîng
36. Glande sexuale
stînga
ovare - testicule



PARTEA SUPERIOARA

A PICIORULUI

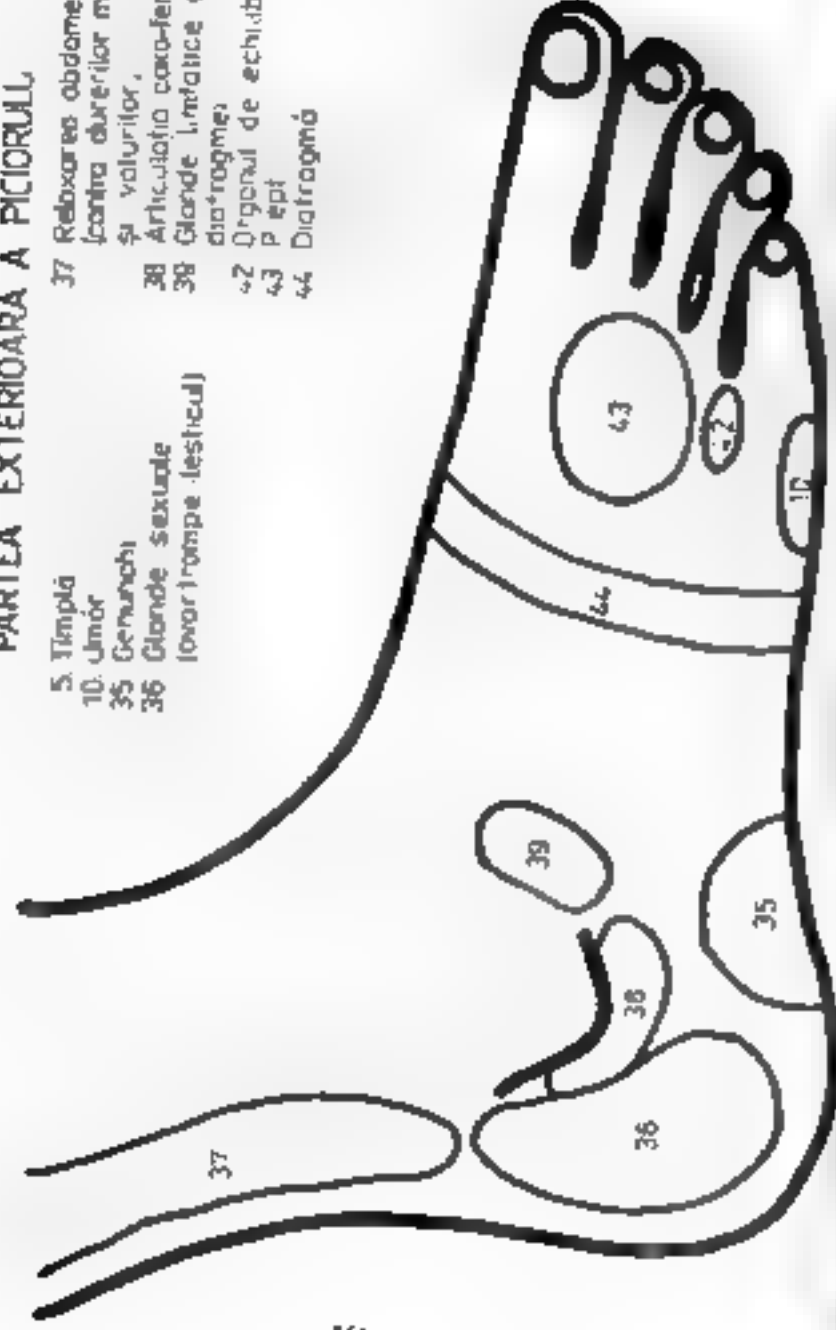
39. Glande limfatice deasupra diafragmei
40. Glande limfatice abdominale
41. Ductul limfatic toracic
42. Organul de echilibru
43. Piept
44. Diafragmă
45. Amigdale
46. Maxilarul inferior
47. Maxilarul superior
48. Laringe, traheea
49. Regiunea pelviană



PARTEA EXTERIOARA A PICIORULUI

- 5. Timpă
- 10. Umăr
- 35 Genunchi
- 36 Glande sexuale (ovar/țâmpă-țesticul)

- 37 Relaxarea abdomenului (contra durerilor menstruale și valurilor,
- 38 Articulația coxo-femurală
- 39 Glande limfatice deasupra diafragmei
- 42 Organul de echilibru
- 43 Piept
- 44 Diafragmă



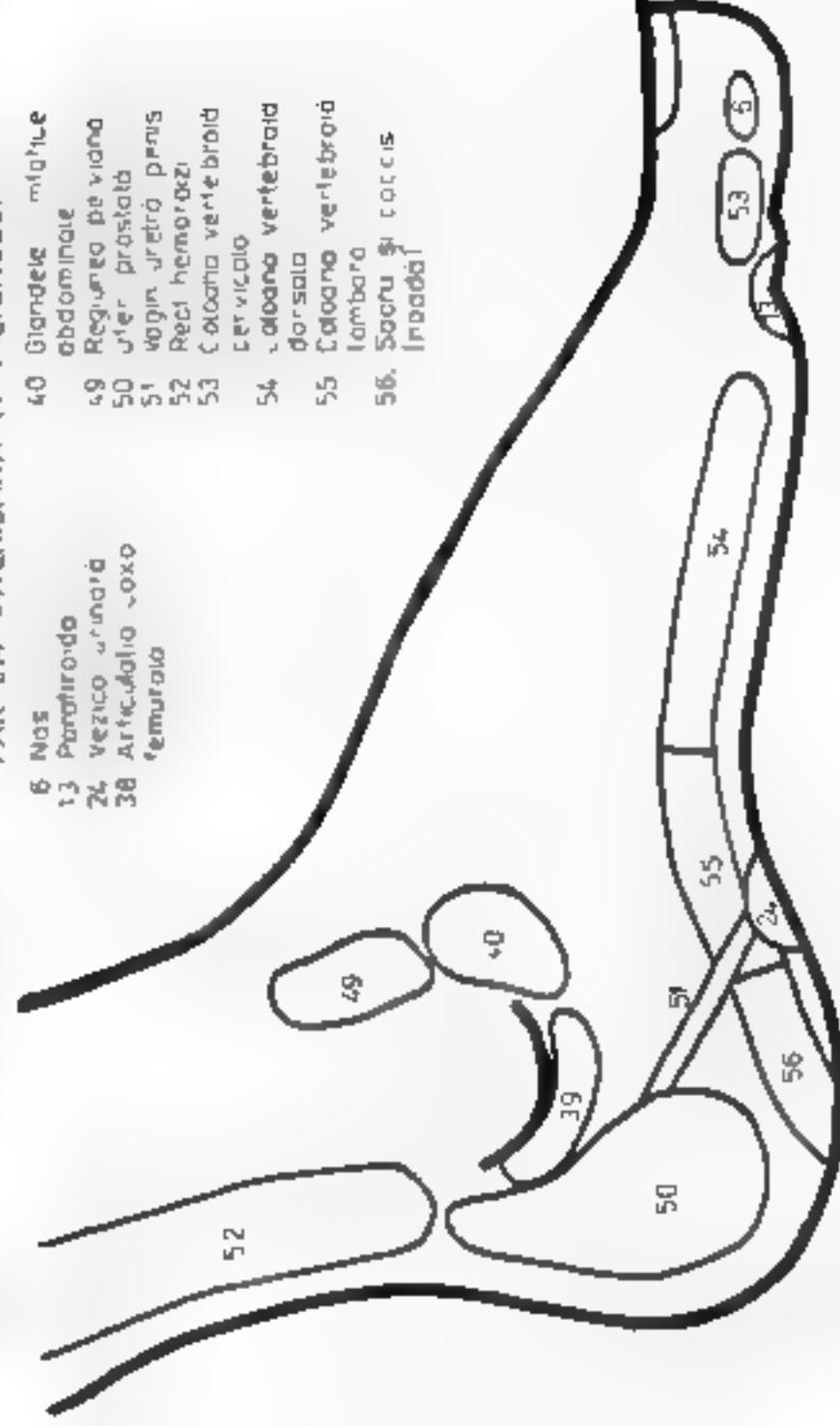
16

in gh. 2.

PARTEA INTERIOARA A PICIORULUI

- 6 Nas
- 13 Parotiroida
- 24 Vezică urinară
- 38 Articulația coxo-femurală

- 40 Glande mîgîile
- 49 Abdominale
- 50 Regiunea pelviană
- 51 Uter, prostată
- 52 Vagin, uretră, penis
- 53 Rect, hemoroidi
- 54 Coloana vertebrală cervicală
- 54 Coloana vertebrală dorsală
- 55 Coloana vertebrală lombară
- 56 Sacru și coccis (înapoi)



1. Cap (creierul mare)
jumătatea dreaptă



5. Timplă-nerv trigemen



8. Ochiul drept
9. Urechea stângă



42 Organul de echilibru



10. Umărul drept



35. Genunchiul drept



4. Hipofiza

21. Suprarenala dreaptă



13. Parafroda

12. Tiro da





48. Laringe, trahee

14. Plămîni, bronhi
dreapta



46. Maxilarul inferior
47. Maxilarul superior

15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreas

18. Ficat
19. F. erea

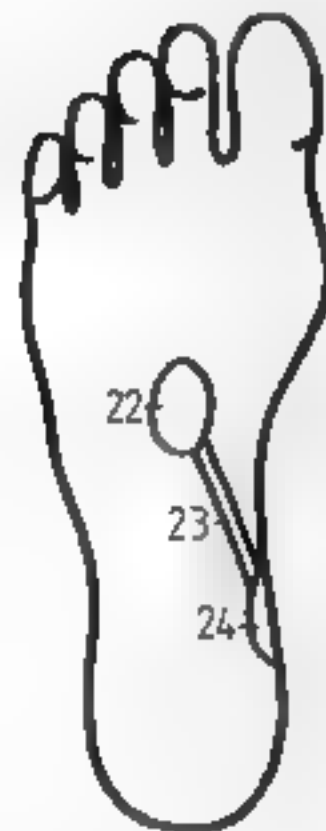




7. Ceață



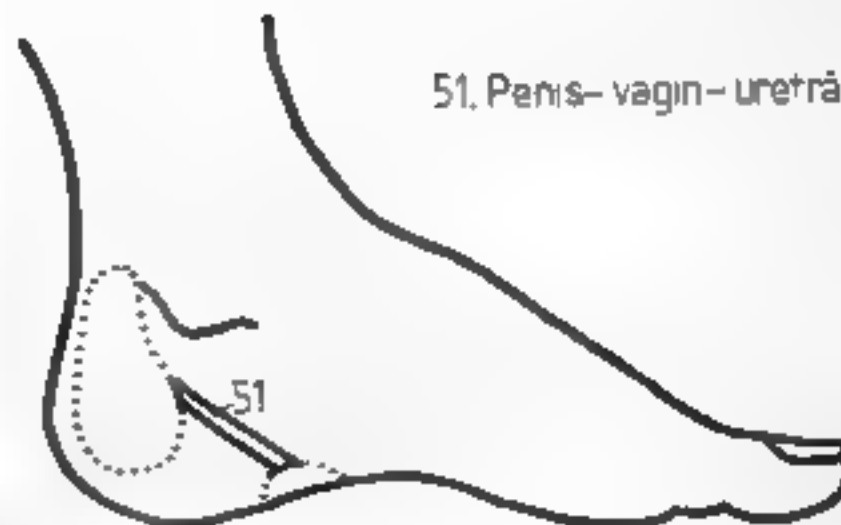
20. Plexul solar



22. Rinichiul drept

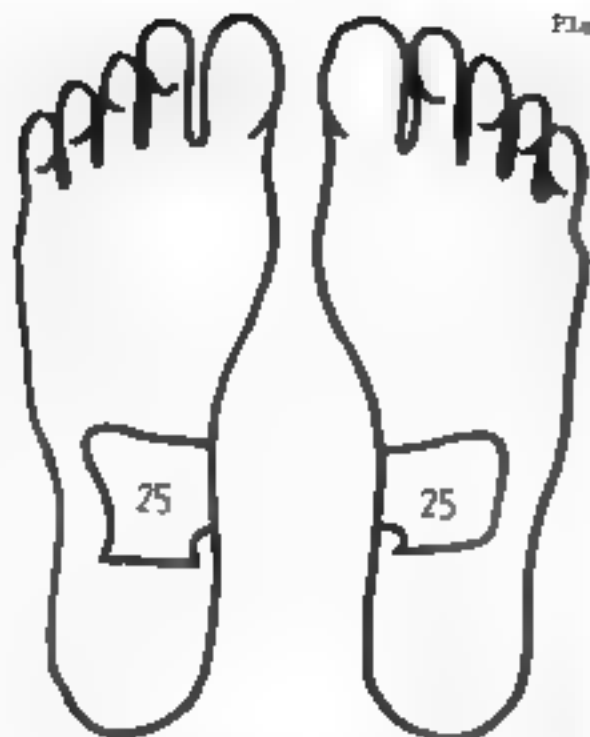
23. Ureterul drept

24. Vezica urinara



51. Penis-vagin-uretră

25. Intestinul
subțire



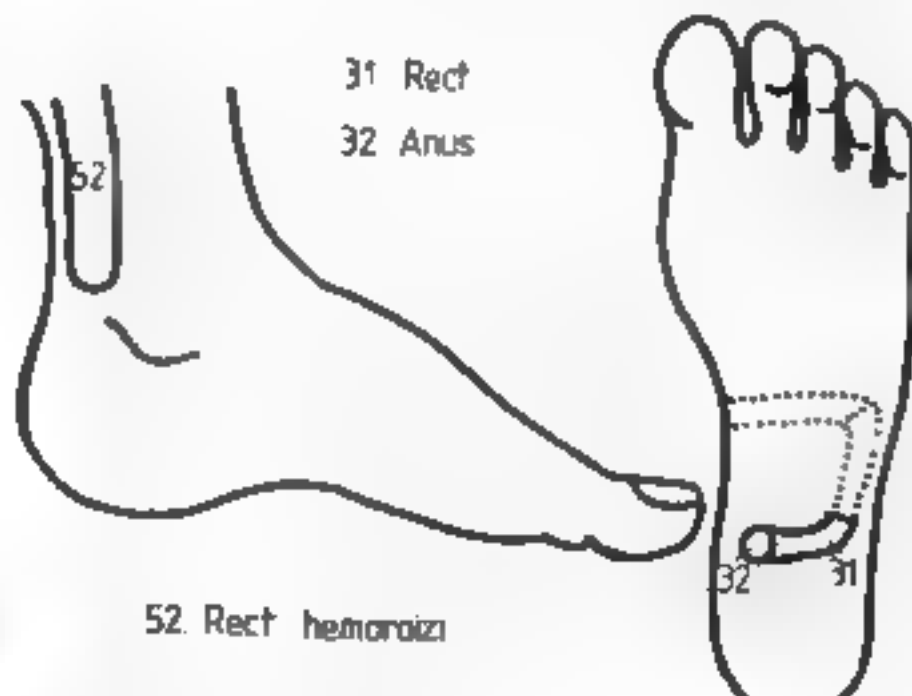
26. Apendice
27. Clapeta iliocecală



28. Colon ascendent
29. Colon transversal
30. Colon descendent



31. Rect
32. Anus



52. Rect hemoroidi

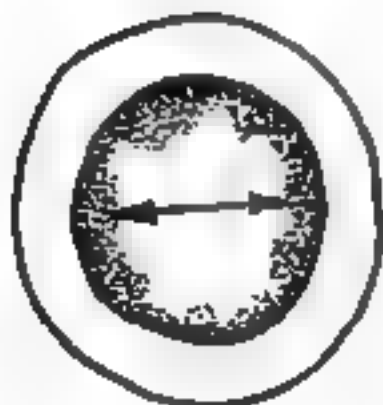
33. Inima



SECȚIUNE TRANSVERSALĂ PRIN VAS



• Calibru de vas normal
Vene și artere libere
de depozitari
Tensiune arterială normală =
125 - 75



• Calibru de vas micșorat
Vene și artere pline
de depozitari
Tensiune arterială cres-
cută = 170 - 130

36. Glandele sexuale
(ovar, trompe sau
testicol)



37. Relaxarea abdominală
(contra durerilor
menstruale și valurilor)



38. Articulația
coxo-femurală



39. Glande limfatice deasupra diafragmei



40. Glande limfatice abdominale

41. Ductul limfatic toracic



34. Splina

45. Amigdalele

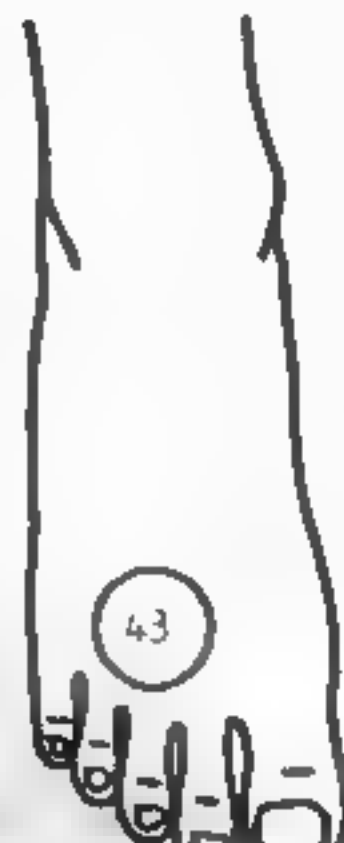


50. Uter-prostată



51. Vagin, uretră -
penis

43. Piept



51. Vagin, uretră - penis



2. Sinusuri - jumătatea stângă



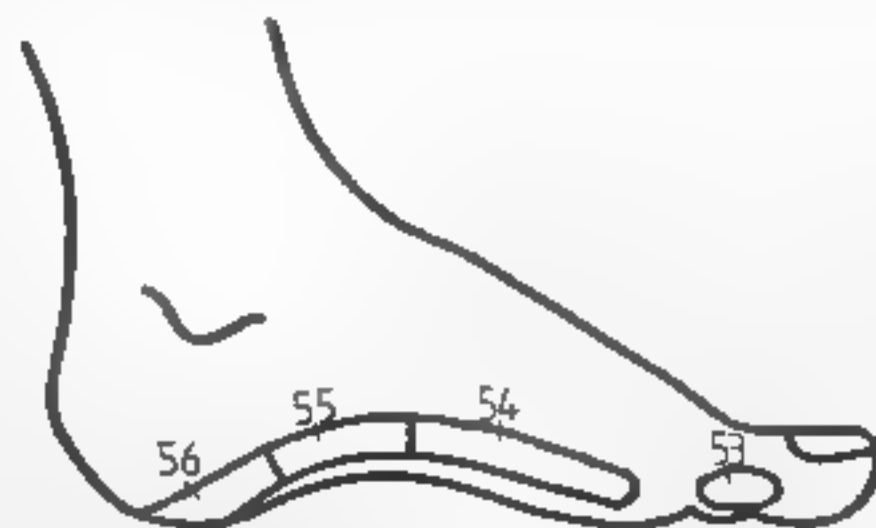
53. Coloana vertebrală cervicală

54. Coloana vertebrală dorsală

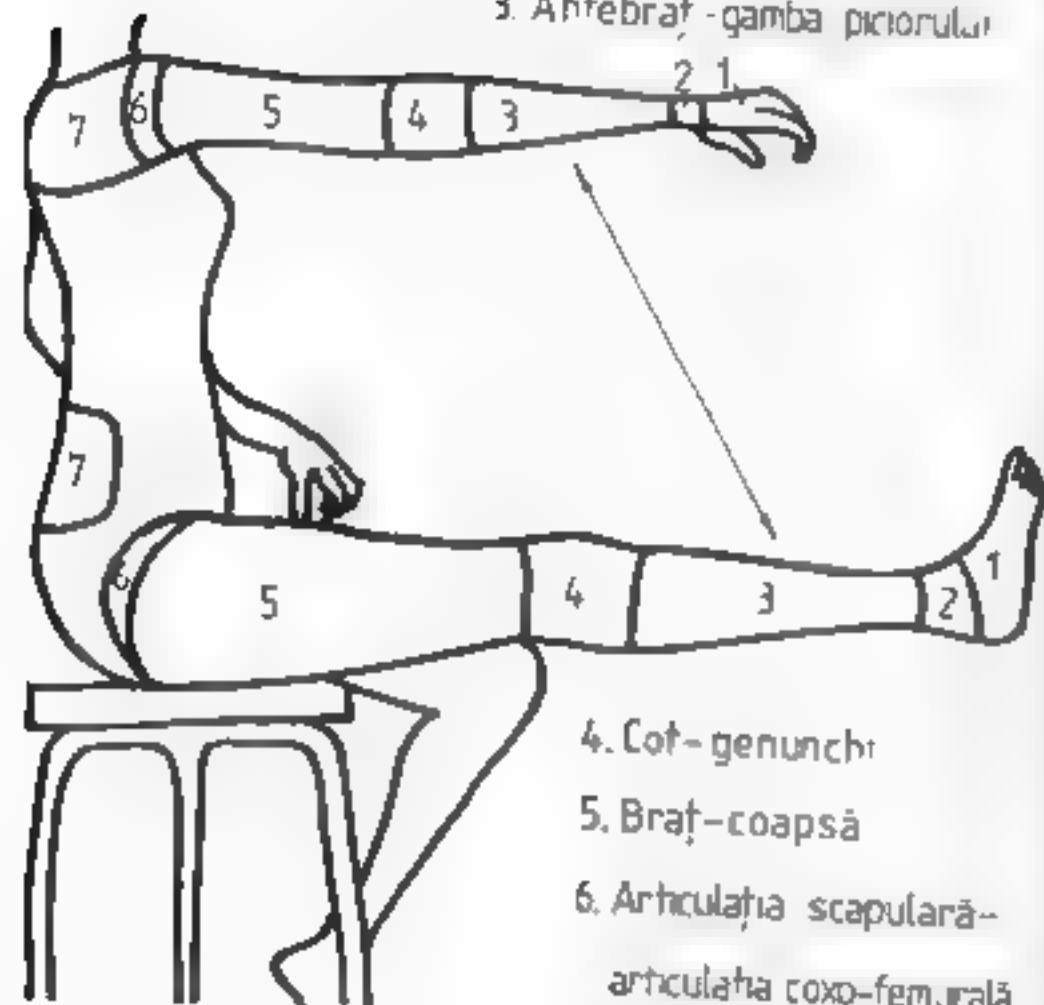
55. Coloana vertebrală lombară

56. Sacru și coccis (noadă)

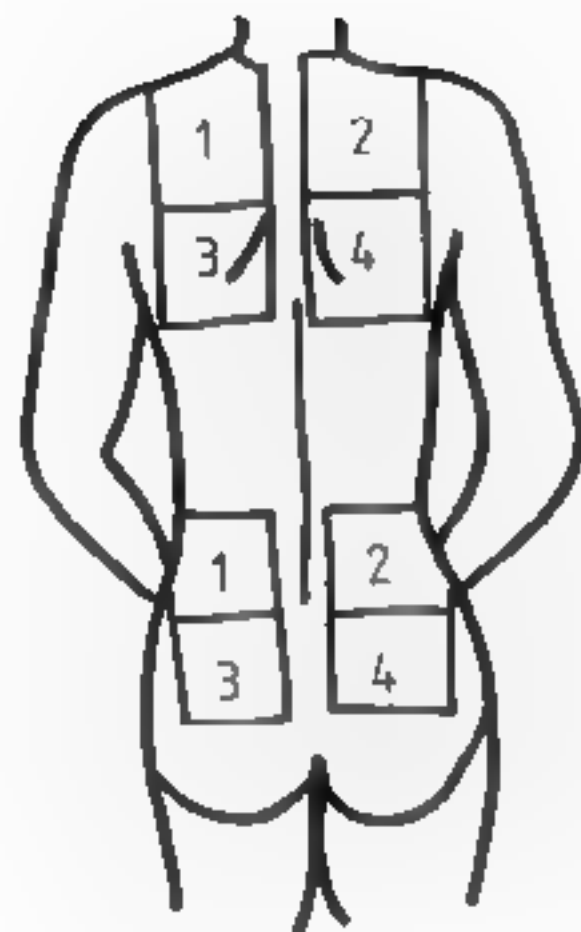
50. Uter - prostată



1. Mână-picior
2. Articulația minii articulația
piciorului
3. Antebraț-gamba piciorului



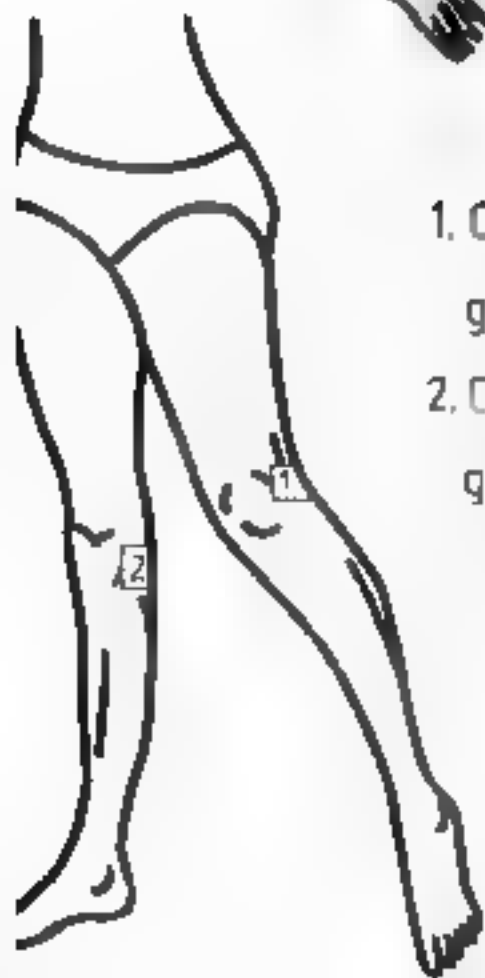
4. Cot-genunchi
5. Braț-coapsă
6. Articulația scapulară-
articulația coxo-femurală
7. Centura scapulară -
centura pelviană



Artele cu aceleași cifre sînt zone
reflexogene reciproce



1. Cotul în exterior -
genunchiul în exterior
2. Cotul în interior -
genunchiul în interior



În nicio speranță de mai bună se află în educarea poporului în principii drepte. Doctorii și mamele și părinții și guvernul de restorant nu se află în medicamente, în natură. Binele este un efec al naturii de a elibera organismul de stări greșite din natura legilor sănătății. În cazul de față, trebuie să știți și să știți că a. u. Stările nesănătoase trebuie să se schimbe într-o stare să se îndrepte. Apoi natura trebuie să se apute în lumea ei de a îndrepta organismul și a restornt în organism starea de sănătate.

E. C. White, Sfaturi pentru sănătate, pag. 70

XI. INDEX TERAPEUTIC

Abcesul, flegrmonul, furunculul

I. Dietă

~ 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

~ 1 ciasmă dimineața cu infuzie de mușetel, timp de 5 zile

în continuare cura cu sucuri și crudități; 2 luni, 1-2 zile pe săptămână cura de fructe,

7 zile și intercalări de 1-2 zile pe săptămână cura de fructe,

suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi,

cura cu băuturi de seară

timp una de băuturi 3 x 10 picături pe zi,

cazur:

Rp. Pomarigă	10 g
Tr. Traș-păraș	10 g
Nis. alunze,	10 g
Lemn dulce	5 g
Pimen	5 g
Timiaur	10 g

Se adaugă 3 lingurițe din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzază 3 minute. Se bea 3 ori pe zi, cu încălzire suzeră.

2. În funcție de localizare se va practica dușul rece al membrilor infectați (inferior al brațelor regiune pectorală (dorsale) a corpului integral, de două ori pe zi (de ex. dimineața și seara) o săptămână, apoi o zi pe săptămână.

3. Baza vitală de trei ori pe zi,

4. Baza de abur locală o dată pe zi

5. Cataplasma locală cu carbon, cu lut sau schinduf, mere răzuite în

6. Cataplasma locală cu usturoi, sare și lămâie, 2 ore pe zi

7. Baza de abur locală cu lămâie, dimineața

8. Comprese sterilizate locale în timpul nopții.

9. Dacă abcesul drenază exterior se fac spălături locale de mai multe ori pe zi cu ulei de pehn. mdrun-lupului (aristolochia clematilis), coada-soricelului, trdov-rosu, du-rîineu, decoct din scorță de stejar, rosmarin, schinduf, roșcopășcă, tătănească etc.

10. În abcesul dentar se face un amestec din următoarele plante:

Rp. Mușetel	30 g
Galbenele	10 g
C. lăsa-gorcelului	10 g
Salvie	10 g
Sundicora	30 g

Infuzie din 3 lingurițe amestec la 250 ml apă clocotită, 3 minute. Se face gargară de 3-4 ori pe zi, timp de 3 zile.

Se bea 1 cană pe zi de ceai din rădăcină de tătănească preparat sub formă de decoct cu tinctură suzeră.

~ Pe gingia corespunzătoare dintelui bolnav pune glogia și peretele obrazului, se aplică un fragment dintr-o foaie a bulbului de ceapă. Se înăstrează în cursul nopții, sau în timpul zilei, 3-4 ore.

~ poate aplica, de asemenea, o cataplasma din rădăcină crudă de tătănească răzuită sau o compresă cu tinctură suzeră.

11. Supraveghere medicală.

Accident vascular cerebral

I. Dietă

5-10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

1 ciasmă dimineața cu 1-2-2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5-10 zile,

în continuare cura cu sucuri și crudități; 2 luni, 1-2 zile pe săptămână cura de fructe,

simplu și amestec, grădărit 5-7 zile pe lună regim crudelor depurativ,

suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi,

~ 3 x 15 picături pe zi, tinctură din hufni de ghiocei, în primele 7-10 zile,

3 x 20 picături pe zi tinctură de urzică, în primele 7-10 zile, reducând apoi doza

la 3 x 10 picături pe zi,

cazur (ver. Afectiuni cardio-circulatorii).

1. Repaus la pat și puna cu ghiocei pe cap

2. Cataplasma caldă cu semințe de muștar mărunțite, la picături de 3-4 ori pe zi, câte 20-30 minute

3. Cataplasma locală cu lut aplicată concomitent cu cană de lut, 3 ore pe zi. La picături, ulei cu apă caldă

4. Baza vitală de două ori pe zi și câte 25 minute

5. Baza de abur a jumătății inferioare a corpului, de 3 ori pe săptămână. Se aplică puna cu ghiocei pe cap.

6. Baza alternantă de picături de 2-3 ori pe zi, în prima săptămână apoi o dată pe zi.

7. Dușul rece general de 2 ori pe zi, din a 3-a săptămână.

8. Dușul rece general de 3 ori pe săptămână din a 4-a săptămână.

9. Gimnastica medicală de recuperare

10. Fixarea cecarelor prin aplicarea de ulei de casărie sub șervet, apoi înfrumusețarea corpului cu soluție alcoolică cu ulei de mentă și levănțică

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală riguroasă

Acnee (coșuri)

I. Dietă

5-10 zile cura cu suc de strugure sau cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

1 ciasmă dimineața cu infuzie caldă de mușetel,

~ în continuare, cura cu sucuri și crudități; 2 luni,

cura crudelor depurativă 5-7 zile pe lună,

suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi,

- cură cu boabe de ienupăr,
- seva de mesteacăn (vezi cap. II)
- ceasuri

Rp. Salve
Punarniță
Trei-frați-pătăși
Tătăură
Nuc
Lemn dulce
Fenicul
Verbină de câmp
Coada-șoricelului
Luză
Schinduf
Frasin (frunze)

Plantele se amestecă în părți egale. 1 linguriță din amestec se infuzază 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 căni pe zi cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute
3. Baia abur pentru cap și piept o dată pe zi, 15 minute
4. Dușul rece alternativ de 2-3 ori pe zi care se încheie cu dușul rece al feței
5. Dușul rece general de 3 ori / săptămână
6. Baia sudorifică de seară, o dată pe zi
7. Compresă cu infuzie caldă din ceasuri de hamei și schinduf, aplicată seara pe gâtul intercostal.
8. Compresa cu otet de hamei, 10 minute pe zi. Otetul de hamei se prepară astfel: rădăcină spălată și mărunțită se pune într-o sticlă până la jumătate. Se adaugă apoi vin sau de mere, până se umple sticla. Se lasă să stea la temperatura camerei, agitând sticla, timp de 10-14 zile.

Adenite (inflamația ganglionilor limfatici)

1. Dietă
 - 5-7 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
 - 1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel, timp de 5-7 zile;
 - în continuare, cură de sucuri și crudități, 2 luni;
 - suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
 - cură cu boabe de ienupăr
2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute;
3. Baia de trunchi, o dată pe zi a câte 25 minute.
4. O cataplasma locală pe zi cu terci de tăieșoasă, foi de varză.
5. Cataplasma lombo-abdominală și locală cu lut, 3 ori pe zi.
6. Cataplasma locală cu cărbune (pulbere).
7. Baia de seară.
8. Compresa derivată locală, la începutul nopții.
9. Dușul rece al brațelor și membrului inferior, al feței dorsale (posterior) a pulii, în funcție de localizarea procesului inflamator, o dată pe zi.
10. Reflexoterapie
11. Supraveghere medicală.

Afte (vezi „Stomatita”)

Amigdalită

1. Dietă.
 - 3 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
 - 1 clismă dimineața cu 1 1/2-2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 3 zile;
 - 4 zile dietă crudivoră de purificare,
 - în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, cu intercalare de cură de fructe, 1-2 zile pe săptămână,
 - cură cu boabe de ienupăr
 - 1 cură cu preparatul de alce,
 - ceac

Rp. Salve	30 g
Podbal	30 g
Pălăgusă	30 g
Coada-calului	40 g
Sunătoare	20 g
Coada-șoricelului	30 g
Mușetel	30 g

Se prepară sub formă de infuzie: 1 linguriță la 250 ml apă clocotită, infuzat 2 minute, iar apoi strecurat. Se bea 2-3 căni pe zi, adăugându-se tinctură suedeză.

2. Două băi vitale pe zi a câte 25 minute;
 3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute;
 4. O cataplasma cu lut și ceapă răzuită pe regiunea anterioară a gâtului, 2 ore pe zi;
 5. O baie caldă de picioare pe zi a 10 minute
 6. O baie de abur a capului și șepcului, cu mușetel și ulei de mentă și levănțică.
 7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi, 4-5 zile, apoi de două ori pe săptămână, 4-5 săptămâni
 8. Compresa derivată a regiunii gâtului peste noapte sau cataplasma cu cartofi răzuți, terci de tăieșoasă, schinduf sau frunze de varză.
 9. 2 x 1 gargară pe zi cu usturoi, ceapă, usturoi și ulei a câte 3-4 minute fiecare repetă.
- La copii, se badronează zona amigdalică cu un tampon umezit în acest amestec,
- 1 gargară pe zi cu:

Rp. 1 Naftă mare	20 g
Mușetel	20 g
Gălbenele	30 g
Drăgăniță (Sînzîene)	40 g
Coada-calului	30 g
Salve	30 g
Cămbrișor	40 g

Ceapă se prepară sub formă de infuzie (1 lingură la 250 ml apă clocotită).

- 1 gargară pe zi cu:

Rp. 2 Coajă de stejar

1 linguriță la 350 ml apă se fierbe 30 minute. Apoi se strecoară. Se poate aplica și sub formă de compresă caldă, în jurul gâtului, în cursul nopții.

Ateroscleroză

1. Dietă.

- 10-15 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
suc de la două lămii, diluat cu puțină apă, luat dimineața înainte de masă;
- 1 clismă dimineața, cu 1 1/2 - 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10-15 zile;
- În continuare, cură de sucuri și crudități, 2 luni,
cură cu boabe de ienupăr
- cură cu opai de vișc,
- cură cu ițe de păpădie,
- suc de orz verde 3 x 50 ml/zi,
- opacuri.

Rp. 1	Coada-calului	40 g
	Levea	15 g
	Trăistă-ciobanului	15 g
	Roință	10 g
	Coada-șoricelului	15 g
	Păducel	20 g

Rp. 2.	Păpădie	30 g
	Mentă	20 g
	Leveștei	20 g
	Măceș	30 g
	Vișc	10 g
	Rozmarin	30 g
	Sareciu	10 g
	Fumariță	10 g

Se prepară sub formă de infuzie: 1 linguriță, la 250 ml apă clocotită. Se bea 1-2 căni
zi, cu lincturi suedeze, în cure alterante.

- Cură de aer și gimnastică respiratorie și fizică, în funcție de toleranța bolnavului la aer.
- Baia vitală, de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
- 1 baie de trunchi pe zi a 25 minute.
- Două ședințe de scoțan alternant pe zi.
- O baie de soare de zi.
- O cataplasma lombo-abdominală pe zi, cu lut, timp de 30 minute.
- O baie de abur generală pe săptămână.
- Dușul rece integral, al feței posterioare a corpului de 3 ori pe săptămână.
- Reflexoterapie.

Atrofie musculară
(vezi „Scleroză multiplă”)

Blefar-conjunctivită

- Dietă crudivoră bogată în vitamine, enzime, aurore.

1. Rp. Aloe
Sălar
Rută
Pelin
Salvie
Mușetel
Nălbă (flori)

Câte o lingură din fiecare, se amestecă și se infuzează 5 minute în 500 ml apă clocotită.
Se face baie ochilor în infuzia caldă, clăind în apă.
De asemenea, se fac 2-3 băi tubice cu apă de albuș de ou.

II Rp.	Psilagină (frunze)	10 g
	Albăstriță (flori)	5 g
	Sulfina	3 cm 5 g

Peste amestec se adaugă 150 ml apă clocotită. Se infuzează 15 minute. Se strecoară
prin 3-4 rinduri de tifon.

- Baie de abur a capului cu mușetel, coada-șoricelului, cimbrisor, o dată pe zi.
- Comprese cu infuzie de salivă mușetel și coada-șoricelului, aplicate pe ochi, 30
minute, de 2-3 ori pe zi.
- Comprese dermivale pe ochi cu infuzie de salivă în timpul nopții.
- Baie vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
- Cataplasma de lut pe ochi, 2 ori pe zi.
- Cataplasma cu pulbere de cărbune pusă într-un săculeț și înmuiată în apă caldă. Se
aplică pe ochi 1 oră pe zi.
- Dușul rece al feței de 2 ori pe zi.

Bronșiectazia

1. Dietă.

- 10 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 - 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile;
- În continuare, cură de sucuri și crudități, 2 luni, cu intercalări de 1-2 zile pe
săptămână cură de fructe și dietă crudivoră de refacere, 5-7 zile pe lună;
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi,
- cură cu preparatul de aloe,
- cură cu boabe de ienupăr
- crăciuri (vezi „Bronșită acută”, lista de cocturi);
- Baie vitală, de 3 ori pe zi, a câte 25 minute.
- O baie caldă de mână și de picioare pe zi, a 15 minute, aplicând concomitent
compresa rece cu tractură suedeză pe umeri.
- Baie de abur pentru cap și piept cu fin, brad și ulei de mentă, 15-30 minute pe zi.
- Dușul scoțan alternant de 2 ori pe zi.
- Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de 3 ori pe săptămână.
- O baie de soare pe zi.
- Cură de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
- Camera bolnavului să fie bine aerisită.
- Reflexoterapie.

Bronșită acută

Dietă.
5 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
1 cîmășă dimineața cu 1 1/2 – 2 lingurițe cîlăușă de mușetel;
În continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor cu 1 – 2 zile pe
săptămîna cură de fructe,
o cură cu preparatul de aloe;
suc de orez verde 3 x 90 ml pe zi;
ceaiuri:
prima fază – iritativ, cu huse scorb – se recomandă:
2. Ceapă (vezi cap. Noțiuni practice importante):

1. Podbul (frunze)	30 g
Pătăgusă (frunze)	30 g
Coadă-calului	40 g
Tei	20 g
Muşchi-de-patră	20 g
Vlăcea (Toporaș)	10 g
Iarap	10 g
Cimbru	10 g
Scor-vînat	20 g

se amestecă se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă. Se infuzează 2 minute. Se bea 2
zi, cald, îndulcit cu miere.
Biru-tuac, 3 lingurițe pe zi apă de propolis, sau puțină miere încălzită cu 2 – 3 picături
de eucalipt.
faza de coacșune, cînd precedată tuse cu expectorație, se va administra:

1. Tălcănoasă (frunze sau rădăcină)	40 g
Romîș	40 g
Cimbrușor-de-cîmp	10 g
Coadă-calului	40 g
Nalbă mare	20 g
Pătăgusă	30 g
Trifoi-roșu	30 g
Muşchi-de-patră	10 g
Lumînîlnică	20 g
Salve	20 g
Ciuboșca-cucului	20 g

se amestecă, se ia 1 linguriță cu vîrf pentru 250 ml apă. Se infuzează 2 minute. Se bea
pe zi, cald, îndulcit cu miere. Se pot consuma 3 lingurițe pe zi miere zahărească și
1 suedeză în ceai.
Jala vitală, de 2 ori pe zi, cîte 25 minute.
3 baie de trunchi pe zi a 25 minute.
3 baie de sezul caldă pe săptămînă a 10 minute cu rin, mentă, podbul.
3 baie caldă de mîm și de picioare pe zi a 15 minute; pe ceață se aplică compresa
linctură suedeză;
Jouă inhalătu po zi a cîte 15 – 30 minute cu mușetel, sare, ceapă și ulei de mentă și
ăi.

7. 4 cataplasme calde pe zi a cîte 10 minute fiecare, aplicate succesiv în aceeași poziție,
pe piept și spate cu scurte de rin. De fiecare dată se prepară o nouă cataplasma prin
fierberea semințelor de rin, 10 – 15 minute;

8. Dusa rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară odată pe zi,
o săptămînă, apoi de trei ori pe săptămînă.

9. Dusa rece al gambelor, de trei ori pe săptămînă, 3 – 4 săptămîni.

10. În convalescență se face 1 baie de saună pe zi.

11. Camera holnăvului să fie bine aerisită.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală.

Cancerul

Cancerul, acest flagel al secolului, a suscitat și continuă să suscite interesul numeroșilor
cercetători din cele mai diverse domenii ale științei.

Este o boală curabilă sau incurabilă?

O întrebare la care răspunsul implică o bună cunoaștere a etiopatogenei bolii și multă
competență profesională în orientarea și supravegherea riguroasă a terapiei bolnavului
și a bolii.

În ceea ce privește etiopatogenia bolii, nu vrem să facem o intruziune în teritoriul
medicilor, mai mult sau mai puțin specializați, cîmăși de numeroși cercetători preocupați
de această problemă. Dorim să subliniem doar un aspect al etiopatogenei bolii și această
scurtă succintă, care credem că merită atenția de a fi luată în considerație chiar și numai
în treacăt. Acest aspect este cel al dietei.

Unu bolnav cu o afecțiune, de exemplu, la sfera digestivă, alături de medicamentele
scrise pe rețetă, i se recomandă și o dietă, numită „de creștere” digestivă, trecîndu-se la
revizuit, pe de o parte, alimentele care pot fi consumate de bolnav, iar pe de altă parte,
alimentele care nu trebuie consumate. Întrucît influențează negativ evoluția bolii în
această ultimă categorie de alimente, în funcție de afecțiunea pacientului, se menționează:
prăjile de orice fel, carnea de porc, șosari, condimente, mezeluri, conserve, afumături,
brînză fermentată, produse zaharose concentrate, alcool, tutun, cafea etc. Un adevărat
repertoriu gastroenteric pe care omul, în stare de sănătate aparentă, îl ignoră, dar de care
va trebui să țină seama, atunci cînd organismul său devine, involuntar, sediul acestei
„masafiri” nepoziții și uricioase care este boala.

Alături de cele menționate, amintim un fapt riguros constatat de numeroși cercetători
și dieteticieni, bazarea rafinată, apăsătorul omului modern, care este supus unui proces lung
de prelucrare termică, creșteră aciditate în organism, lezează integritatea organismului și
amează mai repede această mășinărie vie, care este omul.

Și pentru că omul nu și rămîne marionetă pasivă și rezistența organismului la cele
cîteva articole alimentare și toate puse sub interdicție în cazul bolnavului de ce să nu
anticipăm și să evităm impactul cu boala, excluzîndu-le sau diminuîndu-le din dietă, cîi
timp de bucurăm chiar și numai de această stare de sănătate aparentă? Iar dacă această
conducă este aplicabilă în prevenirea bolilor pe care ne am oțărîm să credem că simt
bucură, de ce să nu ținem de ea în profilaxia și terapia bolilor maligne?

1. Dietă.

30 zile cură cu suc de struguri sau cură cu suc de fructe și zarzavaturi;

– 1 cîmășă dimineața cu o infuzie caldă de mușetel, timp de 30 zile.

În continuare, cură cu sucuri de crudități, până la vindecare, cură crudivoră de
relaxare și cea depurativă, 5 – 7 zile pe lună prin alternanță (o lună prima cură, o lună a
doua cură etc.); complex vitaminic,

3 x 1 lingură carbune vegetal (pulbere), în cure de 3 săptămâni, cu pauze de 1-2 săptămâni;

suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; seva de mesteacăn (vezi cap. III);

+ cura cu preparatul de albe,

+ cura cu bombe de timpăr-mani

Rp. 1	Gălbenele	40 g
	Coadă-calului	40 g
	Rostopască	20 g
	Salve	20 g
	Urzică	30 g
	Troscot	20 g
	Năpraznică	20 g
	Tătănească	40 g
	Trifoi roșu	40 g
	Coadă-șoricelului	40 g

1 linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzază 2 minute. Se beau 2-3 cîni pe zi. Ceaiul se bea cu înghițituri rare

în linguri mici de obligează pe zi.

- Pentru cancerul bronho-pulmonar, se beau 2 cîni pe zi din Rp. 1 și 2 cîni pe zi din

Rp. 2	Trifoi-roșu	40 g
	Coadă-șoricelului	40 g
	Pătlagină	40 g
	Podbur	40 g
	Mușchi-de-piatră	30 g
	Luminărică	40 g
	Plămîntică	30 g
	Lumba-clineu (răd.)	20 g

1 linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzază 2 minute. Se beau 2-3 cîni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

Pentru cancerul de prostată, se beau 2 cîni din Rp. 1 și 2 cîni de ceai de răsunge

zi „Ruscogen“)

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia de trunchi cu apă rece, 25 minute pe zi.

4. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3-6 ore pe zi. Lutul se schimbă la 1-2

5. Baia de abur locală, 15 minute pe zi, cu flă. rozmarin.

6. O cataplasma aplicată pe regiunea interesată și pe ganglioni, cu schinduf, rădăcină

tătănească răzută, sau frunze de tătănească, coadă-calului, pătlagină, varză etc.

7. Compres aplicate pe zona interesată, zilnic de 2-3 ori pe zi, câte 20-30 minute,

tinctură suedeză, după ce pe zona respectivă a fost aplicată zălia de gălbenele

8. Fricți cu sare.

9. O baie de soare pe zi.

10. Dușul scotran alterant de 2-3 ori pe zi.

11. În cancerul uterin, ovarian și rectal, se fac spălături vaginale, respectiv clisme joase.

Infuzie de trifoi roșu, gălbenele, coadă-calului, crețșoară, coadă-șoricelului, decoct de

mpic, scoarță de stejar, tătănească și

- băi de șezut calde cu coada-șoricelului și coada-calului, de 2-3 ori pe săptămîni

12. În cancerul de piele sau tumori ulcerate, se badjonează zona respectivă cu suc de

gălbenele, suc de rostopască, tincturi de muș, după ce în prealabil s-a făcut toaleta tumorii

cu infuzie de coadă-calului, coadă-șoricelului, trifoi roșu, albă etc.

Se aplică pe zona ulcerată cataplasma cu carbune pulbere și cataplasma cu crețșoară

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Candidoza (vezi „Stomatita“)

Afecțiuni cardio-circulatorii

1. Dietă - în general, hiposodată (sare redusă cantitativ).

- 3-5 zile, cură cu sucui de fructe și zarzavaturi;

1 clismă dușoasă cu 1 1/2 - 2 l infuzie caldă de mușetel timp de șapte zile;

Se supraveghează atent diureza (cantitatea de urină) pe 24 ore, raportată la

cantitatea de lichide ingerate, pulsul, tensiunea arterială, evoluția simptomatologiei dur,

roșie a edemelor (umflăturilor, de la membrele inferioare, cu și a sîrui generale

În continuare, timp de 2 luni, cura de vacanță și erudită, intercalîndu-se cura cu

fructe 1-2 zile pe săptămîni;

- Cura cu bombe de timpăr,

3 x 1 linguriță pe zi vin pentru inimă,

- 3 x 1 cățel de mure pe zi;

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

- ceaiuri:

Rp. 1.	Tătănească	30 g
	Păpădie	10 g
	Vîsc	20 g
	Scuteți (scrișitoare)	10 g
	Talpa-gîșii	10 g
	Măruț	10 g

Rp. 2.	Patrușel	30 g
	Valeriană	10 g
	Fumariță	10 g
	Talpa-gîșii	20 g
	Rousă	10 g
	Trifoi roșu	20 g

Rp. 3.	Ruș	10 g
	Arnica	10 g
	Coadă-șoricelului	10 g
	Coadă-calului	10 g
	Gentiană	10 g

Rp. Truista ciobanului	10 g
Ouă-sepurchi	10 g
Sorbestea	10 g
Salcie albă (scurtă)	10 g

Rp-urile se prepară la fel. 1 linguriță cu vîrf din amestec, în 250 ml apă rece. Se cerează 12 ore, se strecoară și se încălzește ușor. Se beau 2 cîni pe zi, îndulcit cu o puțică de miere, dimineața și seara.

Rp-urile se folosesc alternativ, în care de 14 zile.

Rp. Paducul (fruct sau flori și frunze măcinate)	20 g
Măceș (fructe măcinate)	20 g

Pentru amestec, se adaugă 300 ml apă caldă, seara. A doua zi se strecoară, se bea în 2-3 cîni pe zi.

1. Bina vitală de 3 ori pe zi, câte 15-25 minute.
2. Compresa rece cu sare pe regiunea precordică 15-20 minute, în faza dureroasă.
3. O cataplasma ombro-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
4. O compresă dermivă pe abdomen, în cursul nopții.
5. Compresa dermivă pe abdomen, în cursul nopții.
6. Mersul desculț pe urdă, 5 minute, dimineață pînă nu s-a ridicat soarele.
7. Dușul rece al membrilor superioare, o dată pe zi, două săptămîni, în continuare de ori pe săptămîni, patru săptămîni, apoi de două ori pe săptămîni, o săptămîni.
8. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, alternativ cu dușul rece al membrilor superioare.
9. Cursă de aer cu gimnastica respiratorie și fîncă mică, în funcție de toleranța sîrului la efort.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală riguroasă.

Căderea părului

1. Dietă crudivoră, bogată în vitamine: ouă, ansoare, complex vitaminic, grîu încoțit, — suc de urză verde, 3 x 50 ml pe zi.
2. Bina vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
3. Bina de abur a capului de 3 ori pe săptămîni, câte 15 minute.
4. Spălarea părului cu:

Rp. Urzica mică (rădăcina)	20 g
Brusture (rădăcina)	20 g

Se fierbe amestecul 10 minute în 1 l apă. Se strecoară și se face bina capului. Apoi se seacă pielea capului cu:

Rp. Brustur (rădăcina)	100 g
Urzică mică	50 g
Muguri de mesteacăn	50 g
Aușol 40°-70°	200 ml

Se macerează amestecul 10-14 zile, agitînd zilnic sticla. Apoi se strecoară. Se lăsează pentru a combate mîtreaja.

5. Se masează pielea capului cu ulei de mîșină, 10 zile.

6. Rp. Ceapă (măruntă)	50 g
Usturoi (măciș)	30 g
Tălmășă (rădăcină)	50 g
1 ou (bînt)	

Se aplică acest amestec pe cap — cu o cană și se acoperă cu o pătură. Se păstrează în timpul nopții. Dimineața se spală părul. Utl și ca remediu pentru mîtreajă.

7. Pentru a păstra luciul părului, se spală o dată pe săptămîni cu zer.

8. Frucțiuni zilnice ale pielii capului cu suc de usturoi.

9. Spălări zilnice sau dușul rece al părului, urmat de periaj energetic al pielii capului, pentru a combate mîtreaja.

10. Mășinut pe la capului cu suc de abur, seara. Dimineața se spală părul, fără a folosi șampo sau șampo.

11. Dușul rece al capului de două ori pe săptămîni.

12. Bina rece a jumătății inferioare a corpului, de două ori pe săptămîni.

13. Dușul rece al gambelor de trei ori pe săptămîni.

Cervicita

Pe lângă cele menționate la „Micro-accidit”, se fac irigații vaginale cu următorul ceai:

Rp. Gălbenele	20 g
Rădăcina	10 g
Nuc (frunze)	10 g
Salcie	10 g
Coada-calului	10 g
Coada-gurichului	10 g
Stejar (scurtă)	10 g
Mur (frunze)	10 g
Anghelul (rădăcină)	10 g

Se fierbe acest amestec în 1 l apă, timp de 10 minute, apoi se ia de pe foc și se lasă să se acopere 10 minute. O dată pe zi, se fac spălături vaginale.

De asemenea, sînt eficiente spălăturile vaginale cu infuzie de trîntor roșu.

Ciroza

(vezi „Afecțiuni hepato-biliare”)

Cistită (inflamația vezicii urinare)

1. Dietă

4 zile cursă cu suc de fructe și zarzavaturi.

1 cîmă dimineața cu 1/2-2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile, în continuare, regiun lacto-ovo-vegetariană, predominant crudivoră cu 1-2 zile pe săptămîni cursă de fructe.

sucul de la 2 limon, timp de 7-10 zile, bînt dimineața înainte de masă,

suc de ore verde 3 x 50 ml pe zi;

ocărit.

Rp. 1	Muguri de pin	30 g
	Coadă-calului	30 g
	Crețioară	30 g
	Mușetel	30 g
	Mășac de porumb	10 g
	Răchigaș	15 g
	Bombe de iepură	20 g

Rp. 2	Tătarcașă (rădăcină)	20 g
	Brusture (rădăcină)	10 g
	Osul-seporchii (răd.)	30 g

Rp. Se adaugă peste amestecul de plante 1 litru apă rece și se pune la fier. După fier, cuscă se ia de pe foc și se adaugă 4 lingurițe cu vîrf din Rp. 1 și se infuzează 1 minut. Se bea cu înghițtur rare într-o zi. Se face cursă de două săptămîni. Apoi, se minuiă cu următorul ceai, timp de 3 săptămîni:

Rp. 3	Urzică	30 g
	Păpădie	20 g
	Răchigaș	30 g
	Salvia	30 g
	Pelin	10 g
	Frunze de mentucă	20 g
	Coadă-porțecului	30 g
	Iarbă neagră (Calluna vulgaris)	30 g
	Muguri de pin	10 g

Din amestec se ia 1 linguriță cu vîrf în 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea 3 căni pe zi, adăugîndu-se lăcitură moderată.

2. Baia caldă de șezut cu coada-calului, cu temperatura clocotului progresiv și dată pe 20 minute 2-3 zile.
3. Baină de ușor a jumătății inferioare a corpului, 15 minute, o dată pe zi.
4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, de 2-3 ori pe săptămîni.
5. Întărirarea scurtă 3-4 dată pe săptămîni.
6. Dușul rece al membrilor inferioare de 2-3 ori pe săptămîni.
7. Compresă caldă, imersată în apă și oșet pe regiunea vezicii 1 dată pe zi; alternativ cataplasma cu cărbune și m.
8. Compresa derivativă în „T” pe abdomen și zona perineală (șezutul).
9. În forma cronică se practică și baia de soare o dată pe zi.
10. În retenție urinară, se aplică o cataplasma caldă cu flori de flin sau fasă de m pe zona hipogastrică (regiunea inferioară a abdomenului), 1-2 ore, de 2-3 ori pe zi.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală.

Colibaciloză urinară
(vezi „Afecțiunile renale”)

Constipația

1. Dietă
- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi,

- 1 cîmă dimineața cu 1 1/2 - 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu; în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni; cura cu preparatul de alce, tîrîțe de grîm, 4-6 linguri pe zi în ceai, lapte, sucuri etc;
- 6-8 prune uscate înmuiate în apă rece, în timpul nopții, se încălzesc ușor dimineața și se iau înainte de masă,
- 6 linguri ceai de obligeantă (vezi „Obligeanta”);
- 3 x 1 linguri cărbune de lei, pe zi; ceaiuri.

Rp. 1	Trifoi roșu (flor.)	20 g
	Cămin	30 g
	Călbenele	30 g
	Coadă-porțecului	30 g
	Crucă	20 g
	Pălăguta	20 g
	Tătăreț	20 g

Rp. 2	Anason	20 g
	Phacelia	10 g
	Păpădie	10 g
	Naltă mare	20 g
	Frunze (frunze)	20 g
	Soc	20 g
	Mușetel	20 g

- Rp. 1 și Rp. 2 se prepară la fel. Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf în 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea câte 2 căni pe zi, cu mîncare sucoasă alternativ - infuzie din flori de pieric mai ales la copii.

Rp.	Scumbe de la lămpie	1 linguriță
	Tărîțe de grîm	1 lingură
	Hîrșcă sau scumbe de floarea soarelui	1 lingură
	Morcov - crud	5 linguri
	Leapă mărunțită	1/2 lingură
	Ulei de măsline	2 linguri

- Se amestecă ingredientele și se iau dimineața înainte de masă cu 30 de minute.
2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 75 minute.
4. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
5. Dușul rece, general al corpului, de două ori pe săptămîni, apoi o dată pe săptămîni, încă 2 săptămîni.
6. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, de trei ori pe săptămîni, 2 săptămîni, apoi de două ori pe săptămîni, timp de două săptămîni.
7. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopții.
8. Baia de soare, o dată pe zi.
9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
10. Supraveghere medicală.

Congestia pulmonară și pneumonie

1. Dietă

- 5 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 ciasmă dimineața cu 1 L/2 - 2 infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile;
- în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu 1 - 2 zile pe săptămână cură de fructe și dietă crudivoră de refacere, 5 - 7 zile pe lună;

- suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;
- 1 cură cu preparatul de aloe;
- 3 x 50 - 100 ml/zi, suc de ceapă cu miere;
- ceaiuri: vezi Rp-urile de la „Bronșita acută”;

2. Baia vitală de 3 ori pe zi, câte 20 minute.

3. Baia generală rece, o dată pe zi, o săptămână, apoi de 3 ori pe săptămână, două săptămâni.

4. Cataplasma cu brinză proaspătă pe zona cîmpului pulmonar afectat, o dată pe zi, 4 prize succesive a câte 20 de minute fiecare.

Modul de pregătire a cataplasmei

Se utilizează brînză proaspătă, în cantitate de 1 - 2 kg, varînd în funcție de dimensiunile zonei pulmonare interesate, pe care urmează să fie aplicată cataplasma.

Cantitatea de brînză se presară (se trece) printr-o sită. Apoi se împarte în patru părți egale, necesare pregătirii celor patru cataplasme, care vor fi aplicate succesiv.

Cantitatea de brînză pentru reprimă se omogenizează cu puțină apă rece, pînă se obține masa de consistența unei creme. Aceasta se întinde uniform, cu o grosime de cca 1 cm, și înfășurată de pînă de bumbac și se aplică pe zona interesată, brînză venind în contact direct cu tegumentul. Se acoperă cu un prosop gros și se fixează la piele cu câteva ture de gît. Pacientul va sta bine acoperit în pat. După 20 minute se schimbă rapid cataplasma, petînd procedeu de 4 ori.

5. 4 cataplasme calde pe zi, cu zi, a câte 10 minute, aplicate succesiv în ecotermia scăzută, piept și spate. De fiecare dată, se prepară o nouă cataplasma prin fierberea somnărilor în 10 - 15 minute.

6. 2 inhalatii pe zi a câte 15 minute, cu fita, mușetel și ulei de mentă și levănțică.

7. Compresa derivativă: 3 ore ziua pe piept.

— în timpul nopții pe abdomen.

8. În perioada febrilă, fricțiune și masaj general cu soluția alcoolică de mentă și levănțică.

9. Camera bolnavului să fie aerisită.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

Degerături

1. Dietă

- 2 - 3 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi.
- 1 ciasmă dimineața cu infuzie caldă de mușetel
- în continuare, cură de sucuri și crudități, 1 - 3 luni, regim cu uleiuri deparafinate, 5 - 7 pe lună; complex vitaminic, grîu încoalt.

2. Baie alternantă a regiunilor interesate de 2 - 3 ori pe zi (în apă caldă se pune decoct stejar, frunze de aloe, gălbenele, achirel, cimbrisor).

3. Baie caldă a regiunii afectate cu obligează:

Rp. Obligează (răd.) 20 g.

Se pune la macerat, în 5 litri apă rece, timp de 12 ore. Apoi se încălzește apa pînă se fierbe. Se infuzează 5 minute. Se face baie regiunii afectate, timp de 20 minute (apa să fie caldă). Apa poate fi reutilizată de 3 ori.

4. Baie regiunii interesate cu decoct de castane sălbatice. 20 castane sălbatice se zdrobesc bine și se fierb în 5 l apă, timp de 1 oră. În pasta obținută se face baie zonei degerate, timp de 1 oră. În pasta obținută se face baie zonei degerate, timp de 30 de minute, o dată pe zi. În cazurile grave se face o cură de 12 hîi (o baie pe zi) iar în cele mai ușoare, o cură de 4 hîi. Se aplică pe regiunea interesată alifie de gălbenele și unguent cu propolis 20 la sută.

5. Fricțiuni locale cu ulei de mentă și levănțică, tinctură de arnică, coajă de lămie.

6. Cataplasma caldă cu frunze proaspete de lumîncriță fierte 5 minute în lapte, 30 minute pe piept.

7. Compresă derivativă cu decoct din scoarța de stejar, aplicată în timpul nopții pe regiunea afectată.

8. Dușul rece integral, al feței posterioare a capului de trei ori pe săptămîni.

Diabet

1. Dietă

- cură de sucuri și crudități, 2 luni, apoi crudități 6 - 12 luni.

- alimente ~~interzicute~~

zarzavaturi și plante medicinale în salate — salată, conopidă, vinete, ceapă, hrean, anghinare (frunze), afecă, usturoi, varză, pădărie, morcov, mîmîlină, ouă, castraveți, soia, proteine vegetale;

- fructe — mere, pere, nucă, pieruci, măr, banane, portocale, pepene, mandarine, proteine vegetale (vezi cură);

A se evita fructele foarte dulci.

- Cură cu tije de pădărie,
- Suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
- 3 x 1 linguri cărbune de lei pe zi;
- 3 x 15 picături tinctura valeriană pe zi;
- ceaiuri.

Rp. 1. Cereșel	40 g
Măr	10 g
Trușot	20 g
Afin (frunze)	10 g
Caici-degete	30 g

Se fierbe 30 g teci de fașole într-un litru de apă, timp de 30 minute, apoi se ia vasul de pe foc și se adaugă 1 lingură din amestecul de mai sus. Se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi, cu sucursă medeză.

Fructele de afin și măr se culeg înainte de coacerea fructelor, pentru a fi eficiente.

Rp. 2. Solvie	20 g
Conda-șoricelului	20 g
Fructe de afin	10 g
Soc	10 g

inguriță cu vîrf rîdăcină de tălăneasă se pune la fiert în 250 ml apă. După prazul se ia de pe foc și se adaugă 1 linguriță din amestecul de miere sau. Se infuzează 2 ore. Se beau cîte 3 căni pe zi, cu tinctură sîndeză.

ina, sucul de castravoi, sucul de țară crudă, prazul, sparanghelul, sucul de țepeapă și usturoiul, urzica, consumate crude - ajută la normalizarea glicemiei.

Zeau de obligeași (vezi „Obligeași”) — 6 linguri pe zi.

asa vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

asa de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.

asa de soare, o dată pe zi.

asa de abur generală de 2 - 3 ori pe săptămîină a cîte 15 - 20 minute.

ataplasma cu cărbune, alternativă - căld-rece), aplicată pe zona de proiecție pe abdomenul, a stomacului și pancreasului:

1 minute — căld

1 minute — rece

iternează de 5 ori succesiv, o dată pe zi, în aceeași poziție.

asa alternantă de picioare o dată pe zi.

tușul rece general, de trei ori pe săptămîină.

tușul rece alternant de 2 ori pe zi.

Cură de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.

R. Plăcuț, rapu

Supraveghere medicală riguroasă.

Diaree

Notă: - cură de post cu infuze de plante. 1 - 2 zile în formă severă. sau cură cu zeite.

Continuare, regim de tranziție: 4 - 5 zile cu supă de cereale, apă de urez, supă de cu unturoi, pușcă de cartofi, supă de vegetale

ura cu unturoi.

ura interă cu apă

1 linguri cărbune de lei pe zi;

cauuri:

1. Solvie	10 g
Tintaură	10 g
Coadă-șnricelăbu	25 g
Sunătoare	20 g
Bouba de lenupăr	30 g
Călbeneala	20 g
Chimen	10 g
Coadă-racubul	10 g

erbe 1 linguriță ferni de scumpie - făcut rumegus în 300 ml apă. La acest decoct se linguriță cu vîrf din amestec. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ și Rp. 3. La fiecare cană se adaugă 1 linguriță tinctură sîndeză.

2. Mență	20 g
Gutui (frunza)	10 g
Dragavei	15 g

guriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Rp. 3. Steyar (scoartă)	40 g
Salcie albă - scoartă)	40 g
Scoarție (leuun filout rumegus)	40 g

1 linguriță din amestec se fierbe 3 minute în 300 ml apă clocotită. Se ia de pe foc și se lează acoperit 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 1 și Rp. 2.

2. Baia de trunchi de 3 ori pe zi, cîte 25 minute.

3. Baia vitală, o dată pe zi, 25 minute.

4. Dușul rece, integral al feței posterioare a corpului, de trei ori pe săptămîină.

5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi.

6. Compresa cu apă și oțet, pe abdomen, o dată pe zi.

7. O cataplasmaombo-abdominală, cu lăz, 3 ore pe zi.

8. Compresele de nătră pe abdomenul în timpul nopții.

9. Supraveghere medicală.

Disgravidie

1. Dietă 2 - 3 zile cură exclusivă de sucuri de fructe și zarzavaturi administrate cu linguriță,

- o diaree dimineața cu 1 1/2 - 2 infuze călduță de mușeol, timp de 2 - 3 zile

- în continuare alimentație bogată în vitamine, proteine, glucide naturale, minerale (vezi exemple de rețete utilizate după cură);

- grăsimi de gălă,

cura cu polen,

suc de urzică 3 x 50 ml/zi

- cearuri.

Rp. 1. rucă
Salcie
Trăista cîrbasului
Coadă-calului
Crețușă
Valeriană

Plantele se amestecă în părți egale. O linguriță de amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 1 - 2 căni pe zi, cu înghesuiri rare,

2. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, de la ombilic în jos, timp de 2 secunde, o dată la două zile.

Se pregătește cada cu apă rece 6°C. Se intră repede în cada cu apă rece (corpul fiind bine încălzit și acoperit pînă la omblul ombilical). Se stă 2 secunde după care se iese repede din cadă și fără a se șterge se învelește corpul într-un cearșaf de baie. Se stă bine acoperit în pat o oră.

3. Baia vitală de 2 ori pe zi cîte 25 minute.

4. O cataplasmaombo-abdominală cu lăz, 2 ore/zi.

5. Baia organelor genitale externe, o dată pe zi, 25 minute.

6. Baia de șerveț caldă, cu coada-calului, o dată pe săptămîină, 10 minute.

7. Dușul rece al extremităților inferioare, de două ori pe săptămîină,

8. Reflexoterapie

9. Supraveghere medicală riguroasă.

Disamenoree (tulburări ale ciclului menstrual)

N.B. În timpul ciclului nu se practică băile cu apă sau aburi.

1. Ciclul menstrual cu flux abundent

a) Dietă.

- 5-20 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel, timp de 5-10 zile;

În continuare, cură de sucuri și crudități, 2 luni cu regim crudivor complex vitaminic,

germeni de grâu;

- sau de orz verde 3 x 50 ml/zi,

cură cu polen,

cură cu boabe de lencipăr,

ceaturi.

Rp. 1	Români	10 g
	Iarbă mare	10 g
	Urtică mare	20 g
	Coada-șvicelului	20 g
	Galbenele	10 g
	Trinca cicbanului	30 g
	Coada-calului	20 g
	Vișu-de-vie	10 g

1 linguriță cu vîrf în 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se bea 3 cîni pe zi, cald, îndulcit cu miere, mîluginindu-se (înclură se dă).

h) Baie vitală, o dată pe zi, 25 minute,

e) Baie de țerit caldă cu coada-calului, rostopască, rozmarin, flm, cu temperatură crescută progresiv de 2-3 ori pe săptămîină, a cîte 10 minute;

d) Baie de trunchi cu apă rece de două ori pe zi a cîte 25 minute,

e) Comprese alternanțe aplicate pe jumătățile inferioare a abdomenului, o dată pe zi;

f) O cataplasma lombo-abdominală cu lut 2 ore pe zi, pe regiunea ovarelor, lutul se combină cu ceapă răzuită.

g) Dușul scotian alternant de 2-3 ori pe zi;

h) Dușul rece general de 3 ori pe săptămîină,

i) Baie de soare, o dată pe zi;

j) Baie plantelor (talpa piciorului), cu tinctură se dă, 15 minute pe zi;

k) Compresă derivativă pe abdomen în timpul nopții;

l) Supraveghere medicală riguroasă.

2. Ciclul menstrual dureros.

a) Dietă (vezi „Ciclul menstrual cu flux abundent”)

b) O baie vitală pe zi, 25 minute

c) O cataplasma lombo-abdominală cu lut 3 ore pe zi (pe regiunea ovarelor, lutul se combină cu ceapă răzuită) și cataplasma cu cărbune, cînd există dureri abdominale mari;

d) Baie caldă de sezoa cu coada-calului, rozmarin, rostopască, flm, de 2-3 ori pe săptămîină,

e) O baie de soare pe zi;

f) Comprese derivativă aplicate pe abdomen în timpul nopții;

g) Baie tălpii piciorului cu tinctură se dă, 15 minute pe zi. Se țin ambele tălpi ale piciorului într-un vas în care s-a pus tinctură se dă, altă cîi să asigure un contact intim cu toată suprafața tălpii piciorului;

h) Dușul rece al membrilor inferioare, de 3 ori pe săptămîină;

i) Înlăturarea scurtă, o dată pe săptămîină;

j) Supraveghere medicală riguroasă;

k) Reflexoterapie.

Eczemă

1. Dietă

10 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi,

1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile,

În continuare, cură cu sucuri și crudități, 2 luni;

- regim crudivor depurativ, 5-7 zile pe lună, cură cu fructe, 1-2 zile pe lună,

- cur de orz verde 3 x 50 ml pe zi, sevă de mesteacăn (vezi cap. III),

cură cu boabe de lencipăr,

cură cu țig de păpădie,

- ceauri: vezi „Prorazea”;

2. Baie vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baie de trunchi, 25 minute pe zi.

4. Dușul rece general, de trei ori pe săptămîină, trei săptămîini, apoi de două ori pe săptămîină în continuare

5. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

6. Înlăturarea scurtă de 2 ori pe săptămîină.

7. O cataplasma lombo-abdominală și locală cu lut 2 ore pe zi.

8. Baie regională afectată cu decoct cald de sac și coada-șvicelului, 15 minute, de 2 ori pe zi.

9. Comprese locale cu infuzie de cimbrușor și badijonare cu suc de galbenele și urechisna.

10. Aplicații locale de alci de sunătoare, cimbrușor și vîrf, magherus, în sau mîlăline

11. Compresă derivativă pe zona afectată, în timpul nopții.

12. Baie de soare.

13. Aplicație locală, o dată pe zi, de mentă ficată pulbere.

14. Reflexoterapie

15. Supraveghere medicală.

Eaurezis

1. Dietă bogată în vitamine (vezi anemii)

Ceauri

Rp. 1.	Coada-calului	20 g
	Coada-șvicelului	30 g
	Sunătoare	20 g
	Păpădie	30 g
	Urtică (răd.)	20 g
	Struguri-urzu	10 g

La 1 linguriță din mușetel se adaugă 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea 2 cîni pe zi.

Rp. 2.	Coada-calului	2 linguri
	Sunătoare	2 linguri
	Salvia	2 linguri

Se fierbe 1 linguriță scoarță de gorm, 10 minute, în jumătate de litru de apă. Apoi se masează pe loc și se adaugă coada-calului și sunătoare. Se infuzază 3 minute. Se beau 2 căni pe zi, adăugându-se tinctură suedeză.

Rp. 3. Răscoage

1 linguriță rășă se adaugă la 125 ml apă clocotită. Se infuzează jumătate de minut. Se beau 1 cană pe zi, câte jumătate până dimineața și jumătate după amiază. Pentru copiii mici, se administrează jumătate din doza menționată mai sus.

Ceaiurile se beau dimineața și la ora 16. După orele 18 nu se mai beau lichide. Rp. 1,

Rp. 2 și Rp. 3 se beau prin rotație

1. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute

3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute

4. Mersul în apă (cît de rece posibil) pînă la genunchi, 1 minut la prima zi, crescînd treptat timpul de expunere în apă rece pînă la 5 minute. Dacă la timpul mersului, pacientul are senzația de căldură la picioare se încheie procedeul. Se practică o dată pe zi, întotdeauna înainte de culcare.

5. Baie de șezut cu cimbrisor, coada șorcelului și sunătoare o dată pe săptămîină.

6. Fricțiuni și masaj pe coloana vertebrală cu ulei de sunătoare, mușetel, mînte de culicari.

7. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi, o săptămîină, apoi de două ori pe săptămîină.

8. Baie rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămîină.

Epidermofitie interdigitală

1. Dietă (vezi „Anemie”)

Ceaiuri:

Rp. 1	Lăncisor	10 g
	Urzică	30 g
	Coada-calului	30 g
	Cărbotea-cucului	20 g
	Venuriică	20 g
	Tren-frate-pătăș	30 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi.

2. Baie vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute. Pentru apa caldă de la picioare, se prepară o fiștură din paie de ovăz.

3. Înfașurarea scurtă a corpului de două ori pe săptămîină.

4. Dușul rece general al corpului de trei ori pe săptămîină.

5. Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.

6. Baie picioarelor, o dată pe zi, 15 minute cu decoctul cald din:

Rp. 2.	Coada-șorcelului
	Coada-calului
	Rostopasca
	Urzică
	Mărul-lapului

Cîte o linguriță din fiecare plantă, se amestecă și se fierbe 1 minut în 1 litru de apă.

7. Badionarea zonelor interesate cu tinctură de gălbenele, după care se aplică ață de mănăscă.

1. Dietă

4 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi.

- 1 cîmă dimineața cu infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile, în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni. complex vitaminic 4 - 7 zile pe săptămîna crudelor depurativ, grîu înalt, suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu suc de lămîie, 20 de zile, practică astfel:

În prima zi se bea sucul de la o lămîie, se crește doza în fiecare zi cu cîte o lămîie pînă la ziua a 10-a. Apoi se scade doza cu cîte o lămîie pe zi, pînă se ajunge la o lămîie pe zi. Se face pauză 10 zile. Se repetă cura. După o pauză de 25 zile, se mai repetă o dată.

Ceaiuri:

Rp. 1.	Coada-calului	30 g
	Urzică	30 g
	Deilgineă	40 g
	Croșionari	30 g

1 linguriță pînă din amestec, la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Rp. 2. Cimbrisor-de-cîmp

1 linguriță cu vin la 250 ml apă clocotită, se infuzează 1-2 minute. Se beau 2 căni pe timp de 3 săptămîni. Apoi se face o pauză de 10 zile. Se continuă cura 1 an.

Rp. 3.	Valeriană	40 g
	Rozmarin	20 g
	Tei	30 g
	Veronică	20 g
	Cărbotea-cucului	20 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 cîni pe zi, alternativ cu Rp. 1 (3 săptămîni Rp. 3 etc.);

2. Baie vitală de două ori pe zi a câte 25 minute

3. Baie de trunchi de două ori pe zi a câte 25 minute.

4. O cataplasma lombu-abdominală cu lut, aplicată cîmbrutent cu casca de lut, 3 pe zi.

5. O baie alternativă de picioare pe zi.

6. Dușul rece general al corpului de trei ori pe săptămîină.

7. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

8. O baie de noapte pe zi.

9. Fricți cu sare.

10. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și forță.

11. Cînd bolnavul simte apropierea crizei va face baie caldă de mîini și de picioare. În criză se va introduce între amănările bolnavului 1 linguriță de ienă, pentru a se evita înscălcarea limbii. Se administrează bolnavului, 3 lingurițe tinctură suedeză o dată, diluată cu apă.

12. Reflexoterapie

13. Supraveghere medicală riguroasă

1. Rp. Coadă-calului	20 g
Traista-ciobanului	20 g
Gâlbenele	20 g
Lamba cîinechi (rîd.)	10 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se bea 3 cîni pe zi. Se aplică pe piramide nazale (a nasului) comprese reci cu decoct rece de coadă-calului, simultan cu aplicarea unei comprese reci la nivelul cefei și al regiunii occipitale, timp de 15–30 de minute. Se pune în nas tamponul imbibat în decoct de traista-ciobanului sau în suc proaspăt.

2. Se prepară o soluție salină din 500 ml apă caldă și 1 linguriță sare. Se fac aspirații nazale, 5–10 minute, pe fiecare nară și gargară profundă. Spălăturile nazale se pot face și cu ceai de coadă-calului.

3. La 100 g coadă-calului se adaugă 500 ml apă. Se fierbe 2 minute, apoi se ia de pe foc și se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se fac aspirații nazale cu acest ceai.

După ce se face toaleta nasului și a gîturii, se bea o cană de ceai din coadă-calului și mușetel, amestecate în părți egale.

4. Poate fi eficientă de asemenea baa de mîini sau baa de picioare în apă foarte rece, timp scurt.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, de două ori pe zi.

Ertizipol

1. Dietă.

- în perioada febrilă voră „febra”;
- după rezolvarea febrei, regim crudivor de refacere 5–7 zile în continuare, regim predominant crudivor bogat în vitamine, minerale, aminoacizi, carbohidrați (lapte vegetal, complex vitaminic, grîu încoaj, salate etc.);

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de senopăr
- 3 x 15 picături pe zi, tinctură de brustur;
- ceaiuri:

Rp. Gâlbenele	10 g
Veronica	10 g
Ciubojca-cucului	20 g
Tei	20 g
Urzică	10 g
Coadă-șoricelului	20 g
Trei-fratți-pătăți	30 g

1 linguriță cu vîrf din amestec în 250 ml apă cîntărită se infuzează 2 minute. Se bea 3 cîni pe zi, adăugîndu-se tinctura suederă.

2. Repaus la pat în faza acută.

3. Baia vităli de două ori pe zi a câte 25 minute.

4. Baia de abur locală o dată pe zi.

5. Cataplasme locale cu frunze de urecheleșă, podhal sau varză, strivite, sau comprese cu ceai de coadă-calului, coadă-șoricelului, pătlăgînă, cimbrisor, pelin, hamba-cînelui.

6. Badijonarea zonei afectate cu suc de urecheleșă.

7. Compresă derivativă aplicată pe zona afectată, în timpul nopții.
8. Dușul scotîm alternant de 2–3 ori pe zi.
9. Dușul rece al membrilor inferioare de trei ori pe săptămîină.
10. Dușul rece general al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămîină altern cu punctul 9 (adică în zilele cînd nu se practică acesta).
11. Înfășurarea scurtă a corpului de 2 ori pe săptămîină.
12. Aplicații locale cu alifia de rălmășă.
13. Cataplasma locală cu pulbere de cărbune, pus într-un săculeț și înmuiat în apă caldă, 1 oră pe zi.
14. Supraveghere medicală riguroasă.

Febră

1. Dietă.

cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi, lapte vegetal, apă cu lămîie etc., în perioadă febrilă.

– 1 cîntă dimineața, în perioada cîrîi de sucuri cu.

Rp. Coadă-calului	
Coadă-șoricelului	
Mușetel	
Gâlbenele	

Se amestecă în părți egale, 6 baguri din amestec se infuzează 5 minute în 1,5 l decoct, la care se adaugă 1 lingură alifă de gâlbenele. Se strecoară. Se face cîntă infuzie caldă.

– Suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi, ceaiuri:

Rp. Salcia albă (coartă)	1 lingură
Trînc roșu	1 lingură

Se fierbe salcia în 100 ml apă, 5 minute, după care se ia de pe foc, se adaugă trînc și se lasă să infuzeze 3 minute. Se strecoară. Se adaugă 1 linguriță tinctură suederă. Se cîntă, câte 1 lingură de 10–15 minute.

2. Baia caldă de picioare de trei, patru ori pe zi.

3. Baia de trunchi cu apă rece, de patru ori pe zi a câte 25 minute.

4. Fricți și masaj general cu soluție alcoolică de ulei de mentă și levănțică (uleiul comercializat prin Trețul „Plafar”).

Rp. Alcool (spirt sanitar) 30°–40°	100 ml
Ulei de mentă	3 g
Ulei de levănțică	3 g

Se agită soluția și se utilizează pentru fricți și masaj.

5. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 2 ore pe zi.

6. Compresa rece pe abdomen și cap.

7. Mantana spaniolă rece, pînă la genunchi, 1 oră. de la genunchi în jos, se aplică compresa înmuiată în soluție caldă de apă și oțet, în părți egale, care se schimbă a cînd se răcește. Se repetă dacă febra nu cedează. Pe picioare se aplică clorapă înmuiată în apă rece și oțet, în părți egale.

8. Baia

8. Baia rece generală, una pe oră.

Fină la ora 20 se va sta culcat pe partea dreaptă. De la ora 20 la ora 21, se fac plimbări prin cameră, care trebuie să fie încălzită. La ora 21, se beau alte două linguri de ulei de ricin călduț cu zeamă de lămâie. La nevoie se va tinctoră șuedează.

Prima scăunătoare deja usup și pește de consistență moale.

Până a doua zi dimineața nu se mănâncă nimic.

La ora 7 se bea oca de mușețel. În corăul zilei se consumă crudități, sare și cea din următorul amestec: mușețel, sunătoare, coada-calului, pelin, coada-șuriceului, amestecate în părți egale. Din amestec se ia 1 linguriță în 250 ml apă clocotită și se infuzază 2 minute. Se va bea 1 liter de oca.

în continuare, 5 - 10 zile, cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi,

1 zi dimineața, cu 1 l/2 - 2 l mazăre călduță de mușețel, timp de 5 - 10 zile,

în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni, 4 - 5 zile pe lună regim crudivor de refacere; 1 - 2 zile pe săptămână, cura cu fructe,

- grău locolț;
- suc de urz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de scupăr;
- cura cu fișe de păpădie;
- cura cu suc de lămâie sau lămâie integrală;
- cura cu preparatul de alve;
- 3 x 1 linguriță pe zi, amestec de armariu (măcinat);
- 3 x 1 linguriță cărbune de lei, pe zi;
- ceaiuri:

I. Rp.	Coada șuriceului	40 g
	Tătănească	10 g
	Flor de mușețel	10 g
	Turtă mare	20 g
	Mărar de porumb	40 g
	Mentă	15 g
	Coada-calului	20 g
	Crăbăncie	10 g
	Rozmarin	10 g

II. Rp.	Rostopască	10 g
	Pădușă	20 g
	Frunze de păpădie	30 g
	Teișor roșu	30 g
	Cloare	20 g
	Tătar	30 g

III. Rp.	Ventrică	20 g
	Trăstă-ciobanului	20 g
	Sunătoare	10 g
	Coada-calului	10 g
	Păpădie	10 g
	Salve	20 g
	Pedicută	10 g

2. Baza vitală, de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baza de trunchi, o dată pe zi a 25 minute.

4. Dușul scotian alternant.

5. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.

4. Compressa alternantă caldă (8 min.) - rece (4 min.), de patru ori succesiv, pe punga hepatică, o dată pe zi în apă caldă se adaugă infuzie de rozmarin și rostopască.

7. Baza de abur cu rozmarin de 2 - 3 ori pe săptămână a câte 20 minute.

8. Compressa dermotică pe regiunea ficatului în cursul nopții.

9. Baza de sare, o dată pe zi.

10. O cașaplasă lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.

11. Baza caldă de șezut de două ori pe săptămână a câte 10 minute, cu rostopască, rozmarin, fin.

12. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală. În perioada acută se evită eforturile fizice mari, 6 - 12 luni.

13. Reflexoterapie.

14. Supraveghere medicală riguroasă.

Herpes

(Vez. „Zona Zoster“)

Hidrocelul

(Vez. „Orbitopididmă“)

Hiperclorhidrie gastrică

(Vez. „Gastrită“)

Hipercolesterolemie

(Vez. „Afecțiuni hepatobiliare“)

Hiperhidroză plantară

(Transpirația picioarelor)

I. Dietă.

5 zile - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

1 zi dimineața cu 1 l/2 - 2 l infuzie caldă de mușețel;

în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni, 5 - 7 zile pe lună regim crudivor de aer; cura cu fructe, 1 - 2 zile pe săptămână,

- suc de urz verde, 3 x 50 ml pe zi, sevă de mesteacăn (vezi cap. II);

- cura cu boabe de scupăr,

- doi:

Rp. Salve	20 g
Ortășor	30 g
Coada-calului	30 g
Lavandă	30 g

linguriță din amestec se infuzază 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea dimineața, oca de masă cu tinctoră șuedează.

2. Baza vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baza de abur a picioarelor - umedă de dășul rece, o dată pe zi.

4. Baza alternantă de picioare, o dată pe zi.

5. Baza rece a picioarelor. 15 minute, de 2 ori pe zi, în soluție de apă și oțet în părți egale.

9. Compressa derivativă pe abdomenul în timpul nopții.
10. Dacă boala nu frânează (tremur de răg), se face
baza de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv, timp de 1 oră sau împachetare caldă cu pătură și sticle calde puse pe părțile laterale ale corpului;
o fomentație simplă pe coloana vertebrală,
se administrează ocașion caldă de tei, salvie, soc, trifoi roșu, micăță, juncior
11. Supraveghere medicală

Flebită

1. Dietă

- în perioada febrilă 5 zile cura cu suc de fructe și zarzavaturi (vezi capitolul):
1 clismă dimineața cu 1 l/2 - 2 infuzie călduță de mușetel, timp de 5 zile,
- în continuare, cura cu sucuri și crudități, 1 lună,
după cură, regim lacto-ovo-vegetarian, cu predominanță de fructe, zarzavaturi și cereale, cât mai puțin prelucrate termic,
- suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi,
- ceaiuri.

Rp. Salcie albă	30 g
Tătănească	20 g
Tortă de bătăi	20 g

1. Unguentă din amestec se fierbe 5 minute în 100 ml apă. Se lasă apoi 10 minute să infuzeze. Se bea 2 - 3 căni pe zi, adăugând la fiecare cană 1 linguriță tinctură suedeză.
2. Baza vitală, de două ori pe zi, a câte 25 minute.
3. Dușuri rece ale membrilor inferioare, o dată pe zi.
4. Baza jumătății inferioare a corpului ȳdată pe zi, o săptămână, apoi de trei ori pe săptămână.
5. Compressa derivativă pe zona afectată, în timpul nopții.
6. Cataplasma cu lut pe zona afectată, 2 ore pe zi.
7. Cataplasma cu flori de salbă, pe regiunea interesată, 1 oră pe zi.
8. Supraveghere medicală riguroasă.
9. Reflexoterapie.

Frigiditate

1. Dietă

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.
1 clismă dimineața cu 1 l/2 - 2 l infuzie călduță de mușetel;
în continuare, cura cu sucuri și crudități, 1 - 2 luni, cu regim cruditar de refacere.
1. 5 zile pe lună: 1 - 2 zile pe lună cura de fructe, complex vitaminic gamberi de grâu;
suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi,
- cura cu polca,
ceai.

Rp. Salvie	10 g
Mență	20 g
Rozmarin	20 g
Yucca cană	20 g
Crucea pământului	20 g
Coadă-șorcelului	10 g
Trăstă-cobanului	20 g

1. Unguentă cu vin la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea 3-4 ori pe zi la caldare, îndulcit cu miere, adăugându-se și tinctură suedeză.
2. Baza vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.
3. Dușuri scocșon alternant de două ori pe zi.
4. Baza rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămână.
5. Baza de șezut caldă cu crăda-căluș, de două ori pe săptămână, a câte 25 minute.
6. Bain de trunchi cu apă rece, o dată pe zi, 25 minute.
7. Baza de soare o dată pe zi.
8. Baza tălpii piciorului, cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi (vezi „Disette”).
9. Reflexoterapie.

Gastrită acută

1. Dietă

- 2 zile cura de post cu ocașion și suc de lămâie,
1 clismă dimineața cu 1 l/2 - 2 l infuzie călduță de mușetel, timp de 2 zile,
în continuare, se introduce în alimentație suc de fructe, lapte crud, vegetal piure de cereale, uleiul de măsline, după ameliorarea apetitului și ameliorarea durerilor, regimul lacto-ovo-vegetarian, se vor administra fracționat (4 - 5 pe zi), mestecând bine hrana, se intercalează cura de fructe săptămânal,
- 3 x 50 ml pe zi suc de varză, înainte de masă cu 30 minute,
- 3 x 50 ml pe zi suc de cartof la 1 oră după masă,
cura cu preparatul de suc
suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
cratut

Rp. 1	Salbă mare	20 g
	Română	20 g
	Salvă	30 g
	Crădă-căluș	30 g
	Tremor	20 g
	Tătănească	30 g
	Leucopier	20 g
	Soc	10 g
	Scurșă	20 g

Rp. 2	Lup	20 g
	Urnă	10 g
	Mență	20 g
	Pădurea	20 g
	Turtă	20 g
	Pelin	10 g
	Anason	10 g
	Crăda-căluș	20 g
	Mușetel	20 g

Se poate consuma zilnic lapte de brânză (2 linguri lapte de brânză la 150 ml apă).

Rp. 1 și Rp. 2 se prepară în fel. 1 linguriță cu vîrf în 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, alternînd Rp-urile (o zi Rp. 1. o zi Rp. 2).

În caz de gastro-enterită, se administrează:

Rp. 1. Nalbă mare (răd.)	30 g
Afin	10 g
Mușetel	10 g
Saschuu	10 g

1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

Rp. 2. Grîu (fînă)	100 g
Ovăz (fînă)	100 g
Orz (fînă)	100 g

4 linguri din amestec se fierb în 1 1/2 apă, pînă rămîne 1 lapă. Se strecoară și se adaugă 1 lingură de miere. La copilul mic, se administrează 1 linguriță de 4 ori pe zi, înainte de masă. La copilul mare și adult se administrează 2 căni pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi, a cîte 25 minute,
3. Baia de trunchi a 25 minute o dată pe zi;
4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
5. Dușul rece general de două ori pe săptămînă.
6. Comprese derivate pe abdomen, în timpul nopții.
7. Pomentația simplă pe regiunea epigastrică sau baie caldă de șorol cu temperatură crescută pregtor 20 minute pentru combaterea durerii.
8. În forma cronicizată se practică o baie de saună pe zi.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală.

Gripa

1. Dietă.

- în perioada febrilă, vezi „Febra”
- după remisiunea febrei, regim treptat de refacere:
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura de boabe de ienupăr
- cura de usturoi,
- cealuri.

Rp. Cimbru	30 g
Salcie albă	10 g
Sosur	30 g
Isop	30 g
Lumina-mucului	10 g
Cuboșica cuculu	10 g
Luminărie	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau

3-4 căni pe zi, îndulcit cu miere, adăugîndu-se tinctura suedează.

- 1 lingură varfe de grîu se fierbe 5 minute în 1 lapă, apoi se țese acoperit 10 minute. Se strecoară și se adaugă 2 linguri de miere. Se beau 3-4 căni pe zi.

2. Baia de abur pentru piept și cap, cu inhalaje concomitentă, de 2-3 ori pe zi 10-15 minute.

3. Dușul scotian alternativ de două ori pe zi.

4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi.

5. Baia caldă de mâini și de picioare, de două ori pe zi.

6. Baia caldă generală, cu ulei de mentă sau levănțică. Se adaugă la 1 cadă de apă 1/2 linguriță ulei de mentă sau levănțică.

7. Fricție și masaj general cu soluție alcoolică de ulei de mentă și levănțică („Febra”).

8. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

9. În convalescență, baie de saună, dușul scotian alternativ.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală.

Gută

(depuneri de cristale de acid uric la articulații)

1. Dietă

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.
- 1 clama dimineața cu 1 1/2-2 infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile;
- în convalescență, cura de sucuri și crudități, 2 luni,
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi, sevă de mentoncan (vezi cap. III),
- cura de boabe de ienupăr.
- cealuri.

Rp. 1. Paracherniță	10 g
Coadă-calului	20 g
Mencacîn	20 g
Iarbă neagră (Calluna vulg.)	10 g
Mătase de porumb	10 g
Coadă neagră (frunze)	20 g

Rp. 2. Salvie	20 g
Urtică	30 g
Coadă-calului	20 g
Ienupăr	10 g
Vulturică	20 g

Rp. 3. Felin	10 g
Troscot	20 g
Coadă-calului	20 g
Țintaur	20 g

Rp-urile se prepară în fel. 1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită.

Rp. 1, Rp. 2 și Rp. 3 se beau prin rotație, în interval de 10 zile.

2. Baia vitală de două ori pe zi, a cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi, o baie pe zi, 25 minute.

4. Dușul rece general de 3 ori pe săptămînă.

5. Dușul scotian alternativ de două ori pe zi.

6. Cataplasma cu lut lombo-abdominală, umectat aplicată și pe articulațiile dureroase, 3 ore/zi

7. Înfășurarea scurtă de 2 ori pe săptămână

8. Baia de saune sudorifică, o dată pe zi

9. Baia de abur generală, de 3 ori pe săptămână, câte 15 minute

10. Compresa derivativă pe articulațiile dureroase ziua 1 - 3 ore, sau în timpul nopții

11. Cataplasma cu cîrțunc și ulei pe articulațiile dureroase, o dată pe zi

12. Permuja cu pedicula aplicată pe articulațiile dureroase

13. Curs de aer cu gimnastică respiratorie și fizică

14. În timpul crizei de gută, se bea suc de fructe, apă cu lămîie și:

Rp. Coada-calului

Soc

Țîrnic

Mexican

Sunduc

Pădărie

Frun

Totul în părți egale. 1 lingură din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 - 3 cîni pe zi.

- se aplică pe articulațiile dureroase cataplasma cu lut,

- baia de abur locală de două ori pe zi, cu ferigă.

15. Supraveghere medicală

Hemoroizi

1. Dietă

- 5 - 10 zile curs cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

- dieta dinamică cu 1 x/2 - 2 l infuzie călduță de mușetel timp de 5 - 10 zile;

- în continuare, curs cu sucuri și chulești, 2 luni, apoi regim lacto-ovo-vegetarian cu intercalarea curei de fructe 1 - 2 pe săptămînă;

- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

- 2 x 2 linguri țîrnic de grîu pe zi, la cea, supe sau lapte; cîrțuri.

Rp 1 Țîrnic 20 g
Podbul 20 g
Coada-calului 20 g
Coada-șorcelului 15 g

Rp 2 Boabe de uscăpîr 20 g
Țîrnic 20 g
Viță de vie (frunze) 20 g
Limba cînelui (răd.) 20 g

Rp 3 Țîrnic 20 g
Salve 20 g
Țîrnic roșu 20 g
Coada-șorcelului 15 g
Mușetel 10 g

Rp-urile se prepară la fier. Din amestec se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se bea 3 cîni pe zi.

Rp-urile se folosesc alternativ, în curs de 14 zile.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a câte 25 minute (apă rece din vasul cu scîncelul, în contact cu zona anală).

3. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă

4. O cataplasma cu lut lombo-abdominală în formă de „Γ” (acoperă și zona pe și anală - se protejează anusul cu o compresă cu tifon).

5. Compresa derivativă aplicată pe spate de la nivelul cefei pînă la coccis (noaptea pregătește o soluție de apă caldă și oțet în părți egale. Se înmoaie compresa în soluția și se aplică pe spate, cu și compresa derivativă. După 50 min se schimbă compresa în o soluție dar de data aceasta foarte rece. Se lasă 50 min. După îndepărtarea compresei se aplică un pat 30 - 60 min.

6. Dușuri reci ale membrului inferior o dată pe zi

7. 2 băi calde de seară pe zi, a câte 10 minute, cu ceai de rostopască, ach coada-calului, gîlbenele, salvie, pătlăgînă, scumpăr. Pentru comprese aceleași plante pregătesc sub formă de decoct, 2 minute, în proporție 100 g plantă la 500 ml. Compresele se aplică reci. De asemenea, altele utile comprese cu lincolă suedeză.

8. Spălături locale cu decoct de scorță de stejar

9. În criza dureroasă se face masaj cu ulei de lănușă.

Rp. Lănușă (flori) 50 g
Ulei 10 g

Se pune pe oala amestec la fier. la huză mare, 10 minute. Se strecoară și se aplică în via.

10. Aplicații locale cu alifie de țîrnic.

11. Reflexoterapie

12. Supraveghere medicală.

Afecțiuni hepatice și biliare

1. Dietă

Se va face următoarea cură de 2 zile. În prima zi se ține post (nu se mîncă și beau lichide). de exemplu ziua de post se începe de seara de la ora 20 pînă a doua zi 20 - la sfîrșitul zilei de post (seara) se vor lua cu înghițituri rare, 2 linguri de terci cîlduț, în care se pune zeama de lămîie. În cursul nopții nu se va consuma. Dimineața, la ora 7 se va mîncă o porție de grîu (aproximativ 300 g, fierț în apă fierdă și se consumă în trei).

Din 10 în 10 minute, pînă la ora 12 se aplică pe zona vezicii biliare comprese calde 250 g fier de mușetel, fierț în apă, pînă se fac terci. Jumătate din terci se pune într-o apă de pînză sau tifon, iar cealaltă jumătate în alt săculeț de pînză. Săculeții se aplică pe vezica biliară (hipocostul drept - în dreptul coastei a 9-a) astfel încît să fie tot cite un săculeț cald pe regiunea respectivă.

- La ora 12 se consumă altă porție de grîu fierț în apă.

De la ora 12 pînă la ora 19 se folosesc comprese de la fier, circa o oră în apă. (se face ca un mucilagiu. Se pune într-un săculeț, iar acesta se aplică din 10 în 10 min. zona vezicii biliare, așa cum am menționat mai sus.

La ora 17 - 18, 19 se va bea cîte 100 ml ulei de măsline cîlduț, în care s-a stors de la cîte o lămîie.

6. Baia tălpii picioarelor, cu tinctură suedeză (vezi „Diamenoreea”) o dată pe zi, 15 minute.

7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămână.

8. Podarea crotapului și a încălțămintei cu pulbere de ouă de zăcă.

9. Infășurarea scurtă de două ori pe săptămână.

10. Baia picioarelor seara, cu coada-calului.

11. Mersul descalț, vara.

Hipertensiune arterială

1. Dietă

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi, 1 ciană dimineața cu 1/2 - 2 infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile în continuare, 2 luni, cura de sucuri și crudități, în care se intercalează 1 - 2 zile pe săptămână cura de pere, suc de ar/verde, 3 x 50 ml pe zi, cura cu huse de acupile, cura cu ceai de vișe;
- 3 x 1 căje de iaurt pe zi înainte de masă cu 30 minute.
- ceauri:

Rp. Păducel	30 g
Coada-șoricelului	20 g
Vîn	10 g
Isop	10 g
Salcie albă (coajă)	10 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă rece. Se macerază 12 ore. Se bea 1 cană cea dimineața și 1 cană seara, înainte de masă, cînd, îndulcit cu miere.

2. Baia vitală, de două ori pe zi, cîte 25 minute.

3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute.

4. 2 băi alternante de picioare pe zi.

5. O baie de șezut caldă cu plume pe săptămîna a 10 minute.

6. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

7. Dușul rece integral, al feței posterioare a corpului, de 3 ori pe săptămîna.

8. O baie de șezut sudorifică pe zi (capul să fie acoperit).

9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranța individuală.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

Hipotensiune arterială

1. Dietă

- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.
- în continuare cură cu sucuri și crudități, 1 lună: 1 ciană dimineața cu 1/2 - 2 infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile.
- suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;
- cura cu ceai de vișe;
- ceauri:

Rp. Rozmarin	20 g
Hoaiță	30 g
Leamă dulce	30 g
Crabotca cucului	20 g
Salvie	20 g
Artemisia	30 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzază 2 minute. Se bea 2 cîni pe zi, îndulcit cu miere, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baia vitală, 3 băi pe zi a 25 minute.

3. Interval decaș în cadă cu apă rece și pîntricele 5 minute dimineața.

4. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

6. O baie de șezut pe zi.

7. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.

8. Reflexoterapie.

9. Supraveghere medicală riguroasă.

Impotență sexuală

1. Dietă

- 5 - 7 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 ciană dimineața cu 1 1/2 - 2 infuzie caldă de mușetel timp de 5 - 7 zile în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni; 5 - 7 zile pe luna regim crudivor de refacere, complex vitaminic, grîu sacolț;
- suc de orz verde, 3 x 30 ml pe zi;
- cura cu lămîie;
- 6 linguri cîrle de grîu pe zi;
- cura cu polon;
- cura cu boabe de inșupîr;
- ceauri:

Rp. Coada-calului	20 g
Crucea-pămîntului (rîd.)	30 g
Salvie	20 g
Urzică	20 g
Rozmarin	30 g
Trifoi roșu	30 g
Cărbun	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită, se infuzază 2 minute. Se bea 3 cîni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

- Cei de podicnă 1 cană pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia organelor genitale. 25 minute pe zi.

4. Duș alternant cu presoare mare, pe abdomen și picioare, de 2 - 3 ori pe zi.

5. Dușul scotian seara.

6. Baia de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv, în caz de inflamație a organelor genitale.

7. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, o dată pe zi.

8. Baia de șezut.

9. Curs de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
10. Evitarea emoțiilor negative.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală.

Inapetența (lipsa poftei de mâncare)

1. Dietă.

- 5 zile curs de sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 ciasmă dimineața, cu 1 l/2 - 2 infuzie caldă de muștel, timp de 5 zile;
- în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudelor, cu germeni de grâu, complex vitaminic, de refacere. 5 - 7 zile pe lună,
- suc de orz verde. 3 x 50 ml pe zi;
- curs cu preparatul de aloec.
- ceasuri.

Rp. 1. Gențiană (răd.)
Angelică (răd.) - în părți egale.

1 linguriță din amestec se fierbe 3 minute în 250 ml apă. Se ia de pe foc și se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară. Se beau 1 - 2 căni pe zi, înainte de masă.

Rp. 2. Tîmbur	20 g
Polin	20 g
Trifoi roșu	30 g

1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 1 - 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 1. La fiecare cană se adaugă o linguriță tinctură suedeză.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
3. Dușul scotian alternativ, 2 - 3 reprize pe zi.
4. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.
5. Curs de aer, gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
6. Reflexoterapie.
7. Supraveghere medicală.

Insomnie

1. Dietă

- vezi „Nevroză”;
- seara în culcare se beau tinctura de ceas.

Rp.	Chioșci-cucuiș	50 g
	Lavandă	25 g
	Coșuri de lăncet	15 g
	Sunătoare	10 g
	Valeriană (răd.)	5 g

Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf în 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baia organelor genitale, 25 minute pe zi.

3. Baia caldă generală cu romarin, cimbrișor, tea, roiniță, de două ori pe săptămână câte 12 minute.
4. O cataplasma lombo-abdominală cu lut 2 ore pe zi.
5. Dușul scotian alternativ de 2 - 3 ori pe zi.
6. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 15 - 20 minute.
7. Baia generală cu apă rece, seara înainte de culcare.
8. Curs de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
9. Reflexoterapie.

Insuficiență cardiacă (vezi „Afecțiuni cardiocirculatorii”)

Insuficiență hepatică (vezi „Afecțiuni hepatobiliare”)

Afecțiuni intestinale

1. Dietă.

- 10 zile curs de sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 ciasmă dimineața, cu 1 l/2 - 2 infuzie caldă de muștel, timp de 10 zile;
- în continuare, curs cu sucuri și crudități, 1 - 2 luni, cu regim crudelor de refacere,
- 3 - 4 zile pe săptămână,
- (arție de grâu 4 - 6 linguri pe zi, înmuie în apă, ocaz de 6 linguri ocaz de obișnuință vezi „Chiligrana”);
- poien, 2 x 2 linguri pe zi, înainte de masă (dimineața și la prînz);
- curs cu preparatul de aloec;
- curs cu mișcări;
- suc de orz verde. 3 x 50 ml pe zi;
- curs intercal cu lut.
- 3 x 1 linguri clorhidru de lei pe zi,
- ceasuri.

Rp. 1. Salvie	10 g
Tîmbur	10 g
Conda-șoricelului	30 g
Sunătoare	20 g
Brînze de scumpă	10 g
Galbenele	20 g
Chimon	10 g
Conda-racului	10 g

Se fierbe 1 linguriță cu lemn de scumpă, flori rîmbeș, în 300 ml apă. La acest decoct se adaugă 1 linguriță cu vîrf din amestecul de mai sus, se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 2. La fiecare cană se adaugă 1 linguriță tinctură suedeză.

Rp. 2. Mentă	20 g
Grâu (frunze)	10 g
Dragăla	15 g

1. Înguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită se infuzază 2 minute. Se bea 2 căni pe zi.
2. Baia vitală de două ori pe zi, câte 25 minute.
3. Baia de trunchi o dată pe zi 25 minute.
4. Dușul rece general de trei ori pe săptămîni.
5. Dușul scotșian alternativ de două ori pe zi.
6. Cataplasma abdominală cu lut și oțet răzuită 3 ore pe zi.
7. Compresă derivativă pe abdomen în timpul nopții.
8. Baia de saună în formă cronică.
9. Căra de aer cu ginnastica respiratorie și fizică după toleranță individuală.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală.

Laringita

1. Dietă.

- 3-5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.

1 cană dinușcă cu 1/4 l la copil și 1 1/2 - 2 l la adult, infuzie caldă de mușetel, timp de 3-5 zile.

În continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu 1-2 zile pe săptămîni cură de fructe.

- suc de ore verde, 3 x 50 ml pe zi;
- 2 lingurițe mărso de fierb 3 minute în 100 ml apă. Se strecoară, se adaugă 2 linguri miere. Se administrează câte 1 lingură la 30 minute.
- cura cu boabe de scutăr.
- cura cu unturi;
- cunurt.

Rp. 1. Drăgușă (aluzione)	40 g
Salve	40 g
Prudhe	30 g
Gălbenele	30 g
Mușetel	30 g
Tălmășă	30 g
Pitragiă	40 g
Tei (flori)	20 g

Rp. 2. Turidă mare	30 g
Napraznică	20 g
Mușetel	20 g
Nalbi mare	20 g
Sofirv	20 g
Trifol roșu	20 g
Urșică	10 g

Rp. 1 și Rp. 2 se pot prepara sub formă de macerat sau infuzie. Se bea 2 căni pe zi, cu tinctură aveloză, iar 2 căni călduțe se folosesc pentru gargară profundă.

Rezedonle de la ceau se aplică extern sub formă de teci, călduțe, în regiunea anterioară a gâtului.

2. Baia de abur pentru cap și piept o dată pe zi, cu mușetel, ulei de mentă și levănțică.
3. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămîni.
4. Dușul rece parțial al feței posterioare, jumătatea superioară, de trei ori pe săptămîni, (în zilele cînd nu se practică baia rece a jumătății inferioare corpului).

5. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25-25 minute pe zi.

6. Gargară profundă cu ceamuri care se și bea.

7. Compresă caldă cu coada-calului, sau apă și oțet, pe regiunea gâtului.

8. Compresă derivativă pe regiunea gâtului, în timpul nopții.

9. Baia caldă de picioare.

10. Lămușirea amonului în camera bolnavului, unde se poartă un vas cu apă, și se ține prosopul umed.

11. Reflexoterapie.

12. În formă acută, supraveghere medicală riguroasă.

Lecoree

1. Dietă.

5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

1 cană dinușcă cu 1 1/2 - 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile;

în continuare, cură de sucuri și crudități, 1-2 luni; 5-7 zile pe lună regim crudivor depurativ, 1-2 zile pe lună cura de fructe,

preparat cu aloe sau de ore verde, 3 x 50 ml pe zi, cura cu boabe de scutăr tot.

Rp. Crețușă	30 g
Gălbenele	30 g
Urșică moartă albă	40 g
Tramă-cobanului	20 g
Cașon	20 g
Coada-șoricelului	30 g
Salve	20 g
Scutăr - scutăr	20 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzază 3 minute, se bea 2 căni pe zi, cu tinctură de miere, timp de o săptămîni.

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia caldă de seară cu coada-calului, cu temperatură crescînd.

4. Dușul scotșian alternativ de două ori pe zi.

5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămîni.

6. Infuzarea acută de două ori pe săptămîni.

7. Îngușă vaginală, o dată pe zi, 7-14 zile cu.

Rp. Scutăr scutăr	
Stejar scutăr	
Salve	
Coada-calului	
Mușetel	
Gălbenele	
Urșică moartă albă	

Se amestecă în părți egale 4 linguri din amestec se fierb 3 minute în 1 litru apă. Se lasă 5 minute acoperit. Se strecoară și se utilizează sub formă de îngușă vaginală.

8. Cărbune intravaginal.

9. Reflexoterapie.

10. Supraveghere medicală riguroasă.

Tratament bilharzic
(cura de eliminare)

1. Dietă

Cura de eliminare se poate aplica în două moduri:

- Se face o dietă cu cea de mușetel scurs;
12 ore nu se mănâncă nimic,
dimineața se bea 250 ml ceai amestec de dilăncasă, mușetel, sunătoare, gâlbenele,
ulei-șorochiș, țesolă, oasele-șorochiș;
apoi se bea din 5 în 5 minute câte 50 ml ulei de măsline amestecat cu 40 ml suc
lămfic, timp de 2 ore,
a doua și dimineața se repetă,
la noapte se administrează tinctură sucoasă,
b) la prima zi se bea numai suc de fructe,
ora 19 – se face cina cu 1/2 l ceai de mătă;
ora 20 – se bea amestecul sucoasă;

Rp. Ulei de măsline	10 ml
Suc de lămfic	4 lămfic
Miere	1 lingură

Se administrează amestecul la fiecare 5 minute (cu cât cu amestecul pus într-un alt vas cu
pe care fierbe) până se facilitează urin.

A doua zi

- ora 7 – se bea 60 ml ulei de ricin, amestecat cu 3 linguri de suc de lămfic,
ora 7.30 – se bea 1/2 cană ceai de mentă și mușetel,
Timpul zilei se bea suc de fructe și ceai.

A treia zi se mănâncă numai carne rădă:

După cura de eliminare:

- cura de sucuri și cindăși, 2 luni, cu 1 – 2 zile pe săptămână cură de fructe;
ora cu suc de lămfic,
ora cu preparatul de alon.

- Haua vitală de două ori pe zi câte 25 minute.
- Baza de t-unchi, o dată pe zi 25 minute.
- Dușul scurs alternativ de două ori pe zi.
- Dușul rece general de trei ori pe săptămână.
- Comprimata alternativă pe regiunea ficatului și colecistului, de 4 ori săptămânal o dată

3. zi

- Comprimata derivativă pe abdomen în timpul nopții.
- Cataplasmă cu lut lumbă-abdominală 3 ore pe zi.
- În colica onirică se face haua de șoroc caldă cu temperatură crescută progresiv.
- Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
- Reflexoterapie.
- Supraveghere medicală riguroasă.

Se practică o cură de eliminare care se poate aplica în două moduri:

1. Timp de 3 zile nu se mănâncă nimic. Prima zi, de la ora 8 la 20 din două în două ore,
se bea 2 pahare suc de mere. A doua zi, se procedează la fel. A treia zi, la ora 8 dimineața
se bea un pahar de suc de mere, peste 31 minute se bea 200 ml ulei de măsline și imediat
1 pahar suc de mere, până la ora 20 seara.

2. a) Prima zi

- se bea numai suc de fructe (pepene verde) câte 750 ml la fiecare 2 1/2 h),
– 3 x 1/2 cană ceai de șorochiș și mătă de porumb

b) A doua zi

- se bea câte 1 lingură ulei de măsline din 15 la 15 minute, de la ora 6 – 18,
ora 12 – se face o baie de șoroc caldă cu lut, mătă de porumb timp de 40 minute,
ora 20 – se bea 1/2 cană ceai de mușetel

c) A treia zi

- se repetă schema ca în ziua a doua

d) A patra zi

- se consumă numai fructe, cu pulpă cu tot, repartizate în 3 – 4 mese

e) A cincea zi

- 3 x 1/2 cană ceai de șorochiș și mătă de porumb,
dimineața masa de fructe.

pauză puze de cartof, apă caldă de țesolă.

– seara – mere puze țesolă, mătă, ceai de mușetel

În continuare veni dieta la „Afecțiuni renale”. În funcție de compoziția chimică a
calculului, se vor reduce, până la suprimare din alimentație, alimentele care favorizează
formarea calculului respectiv:

a) pentru calculi de urați

- se exclud carnea și derivatele;
se reduc leguminoasele uscate, fasole, mazăre, soia, bob etc.

b) pentru calculi malici

- se reduce cantitativ, alimentele bogate în acid oxalic: sfeclă, spanac, măcriș,
păstănel, roșii, spanac, etc.

c) pentru calculi de fosfat de calciu

- se exclud din alimentație: ouă, lapte și derivate, mazăre și fasole verde, nuci, migdale,
etc. etc. până la eliminarea calculului.

Tratament

1. Trateze mătă

Rp. 1. Coadă-calului	30 g
Năpăscă	20 g
Țepora	10 g
Struguri uscați	10 g
Paracetamol	10 g
Mătă de porumb	30 g
Mătă (fructe)	10 g

În litiaza urechi.

Rp. 2. Splînăușă	30 g
Verbină	20 g
Turnaj mare	20 g
Tranșă ciobanului	20 g
Mesteacăn (frunze)	30 g
Miltan de porumb	30 g

În litiaza cu ozalați:

Rp. 3. Tătăneală	40 g
Drăgaci	40 g
Urzică moartă galbenă	40 g
Coada-calului	40 g
Îenupăr (boabe)	30 boabe
Trifoi roșu	40 g

Rp-urile se prepară în fel. 1 linguriță din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3-4 caze pe zi, cald, îndulcit cu miere.

3. Baie vitală, de 2 ori pe zi, câte 25 minute.

4. Baie de șervit caldă cu coada calului, cu temperatură crescută progresivă a căre 30 minute, de 3 ori pe săptămână.

5. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.

6. Înfășurarea scurtă, de două ori pe săptămână.

7. Dușul membrilor inferioare de trei ori pe săptămână, alternant cu dușul rece general.

8. 2 bile de albur pe săptămână, pentru abdomen și picioare a câte 15 minute.

9. Baie de ulei esențial de 2 ori pe săptămână.

10. O baie de seară zilnică.

11. Fricțiuni cu apă rece și dușul scurș alternant, zilnic 1-2 reprize.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Lombo-sclatică

1. Dietă.

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.

- 1 clismă dintr-o cea cu 1 1/2 - 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile.

În continuare cura cu sucuri și crudități, 2 luni; regim crudelor depurativ, 5-7 zile pe lună; germeni de grâu;

1-2 suc de țez verde, 3 x 50 ml pe zi.

Țez:

Rp. Mușetel	30 g
Cinboșica cucului	20 g
Verbină de câmp	30 g
Salmie	20 g
Coada-calului	30 g
Cimbrisor	20 g
Urzică	20 g
Luminărică	10 g
Sulfina	10 g
Bănușă	20 g

linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 caze pe zi, îndulcite cu miere, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baie de abur a jumătății inferioare a corpului cu lin, o dată pe zi, 7-10 zile, apoi de 2-3 ori pe săptămână.

3. O baie de trunchi caldă cu temperatură crescută progresivă cu ferigă, arnică, lin, soc, alți de muntă, 20-30 minute pe zi 7-10 zile. În timpul băii se beau 1-2 caze de flămîie cu apă.

4. Baie rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămână.

5. Dușul rece al membrilor inferioare de trei ori pe săptămână, după 7-10 zile de la începerea tratamentului.

6. Dușul rece integral al întregii porțiuni a corpului, de trei ori pe săptămână.

7. Comprese derivativă (apă cu otet) pe spate (vezi „Hemoroidă”).

8. Cataplasma locală caldă cu ceapă sau parafină, 20-30 minute pe zi, după care se mascază regiunea respectivă cu tinctură de cimbrisor, tranșă ciobanului, tătăneală, coada-calului, alți de muntă, sușitoare, suc proaspăt de piciorul cocoșului (Ranunculus acer).

9. O cataplasma caldă pe zi cu semințe de muștar măcinate, sau cu flori de lin, sușitoare, coada-calului 20-30 minute.

Se rennocește cataplasma de cîteva ori în timpul aplicării, pentru a o păstra caldă.

10. Baie de seară.

11. Se aplică pe zona dureroasă alife de gălbenele, perta cu podicică.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Lizații, entorse

1. Cataplasma locală, 2-3 ore pe zi, cu ridăcină de călăcană răzuită.

2. Fricțiuni și masaj ușor al regiunii afectate cu tinctură de gălbenele diluată 1/2 (o parte tinctură, 3 părți apă). Tinctură de artich, tinctură de sușitoare, cimbrisor, ienupăr.

3. Comprese reci cu tinctură suedeză 2-3 ori pe zi pe regiunea afectată.

4. Comprese derivativă în timpul nopții pe articulația traumatizată.

5. 3 x 25 picături pe zi de tinctură de gălbenele, tinctură de artich.

6. Imobilizarea articulației traumatizate cu oclă sau aparat gipsat, în cazuri severe.

7. O baie locală cu lut o dată pe zi 20 minute.

8. Dușul rece al genunchilor o dată pe zi.

9. Supraveghere medicală.

Mastoză chistică

1. Dietă.

- 7-10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.

1 clismă dintr-o cea cu 1 1/2 - 3 l infuzie caldă de mușetel.

În continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni.

1-2 zile pe săptămână cura de fructe.

- suc de țez verde, 3 x 50 ml pe zi.

- cura cu boabe de ienupăr.

Zluc cea de:

Gâlbenele	40 g
Coadă-calului	40 g
Șimțoare	20 g
Tătănească	40 g
Urzică	30 g
Trifoi roșu	40 g
Crețioasă	30 g

1. Linguriță cu vîrf din amestec, în 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau câte 2 ori pe zi, cu tinctură suedeză.
2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
3. Baia de abur locală cu coada calului, coada-șoricelului, gălbenele. 15 - 20 minute pe zi.
4. Baia organelor genitale, o dată pe zi, 25 minute.
5. Dușul scutian alternant de două ori pe zi.
6. Dușul rece general, de trei ori pe săptămână.
7. Compresă derivativă, pe abd. în timpul nopții.
8. Cataplasma locală cu cărbune pulbere - o dată pe zi; pentru cataplasme se utilizează asemenea terciuri de făină de coada calului.
9. Aplicații cu albuș de gălbenele și compresă cu tinctură suedeză.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală riguroasă.

Mălrență (vezi „Aderen parului”)

Menopauză

1. Dietă lacto-ovo-vegetariană, bogată în sucuri și cereale, care contribuie la depunerea de grăsime.
2. 7 zile pe lună, grădărire
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu băbe de scutur.
- ceai.

Rp. Talpa gîstei	25 g
Coadă-șoricelului	20 g
Romîță	25 g
Coadă-calului	20 g
Salvie	25 g
Trăistă ciobanului	10 g
Păduș	10 g
Crețioasă	30 g
Șimțoare	10 g

1. Linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită, apoi se scutură. Se beau 2 căni ceai pe zi - dimineața și seara - îndulcit cu miere și tinctură suedeză, 1 linguriță la cană.
2. Baia vitală, de două ori pe zi a câte 25 minute.
3. Baia de șezut caldă de 2 ori pe săptămână cu coada calului.

4. Dușul scutian alternant de două ori pe zi.
5. Dușul rece general de 3 ori pe săptămână.
6. Înfășurarea scurtă de 2 ori pe săptămână.
7. Baia de soare.
8. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală.

Meteorism

1. Dietă.

- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.
- 1 cismă dimineața cu - 2 - 3 infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu.
- în continuare cura cu sucuri și cereale, 1 - 2 luni, cu 1 - 2 zile pe săptămână cura de fructe.
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi
- cura cu preparatul de albe.
- 3 x 1 linguri cărbune de cea pe zi;
- ceaiuri.
- linguriță cu miere de mărar se fierb 15 minute în 250 ml apă, apoi se strecoară. Se beau cald.

- ceai de muguri de mentolă.

Rp. Anason	20 g
Romîță	10 g
Salvie	10 g
Cămin	20 g
Fenicul	10 g
Chimon	10 g
Lup	10 g

- Se prepară sub formă de infuzie 1 linguriță în 250 ml apă clocotită. Se administrează câte 1 - 2 căni pe zi cu 1 lingură tinctură suedeză.
2. Baia vitală, de două ori pe zi, a câte 25 minute.
3. Baia de ranchi - o dată pe zi 25 minute.
4. Dușul scutian alternant de trei ori pe zi.
5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămână.
6. Dușul rece integral al întregii porțiune a corpului de trei ori pe săptămână.
7. Cataplasma cu cărbune pulbere - pus ml - un vâsculeț și înmuiat în apă caldă, aplicat 3 ori pe zi pe abdomen.
8. Compresă derivativă pe abdomen în timpul nopții.
9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
10. Reflexoterapie.

Metro-amexia

1. Dietă

- în perioada febrei - vezi „Febra”
- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.
- 1 cismă dimineața cu - 2 - 3 infuzie caldă de mușețel
- în continuare cura cu sucuri și cereale, 1 lună.

regim crudivor depurativ. 5 - 7 zile pe lună, gră încolțit: complex vitaminic
suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
cura cu boabe de senapă;
cura cu preparatul de aloe;
ceauri: vezi „Disamenorea”

2. Evitarea raportului sexual pe perioada tratamentului.
3. Baza vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.
4. Baza de abur a jumătății inferioare a corpului de două ori pe săptămână, ca în.
5. Dușul rece al membrilor inferioare, o dată pe zi.
6. Compresă derivativă în formă de „T” aplicată pe abdomen și perutea
7. Cataplasma cu lut lombo-abdominală, 2 ore pe zi.
8. Dușul scotian, alternant de 2 - 3 ori pe zi.
9. Reflexoterapie
10. Supraveghere medicală riguroasă

Migrenă (vezi „Epilepsia”)

Mononucleoză infecțioasă (vezi „Rujeolă” și „Zona Zoster”)

Nevralgia intercostală (vezi Lombo-sclatica)

Nevralgia trigeminală

1. Dietă (vezi „Lombo-sclatica”)
2. Baza de abur pentru cap și gât: o dată pe zi, cu muștel, ulei de mentă și levănțică
3. Baza vitală de două ori pe zi, câte 25 minute
4. Dușul rece integral al spatelui de 3 - 4 ori pe săptămână.
5. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.
6. Compresa caldă cu muștel, în, simțoare o dată pe zi.
7. Cataplasma locală cu cărbune pulbere.
8. Masaj al regiunii cu uleiuri de cimbricof, ulei de sunătoare, mentă, o dată pe zi.
9. Compresa cu liectură soadeză 1 - 2 ori pe zi
10. Căsa cu lut, 2 ore pe zi
11. Baza de ședere
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală.

Nevroză

1. Dietă.
 - 5 zile cura cu sucuri și credință,
 - 1 clismă dimineața cu 1 1/2 - 2 l infuzie călduță de muștel
 - în continuare cura cu sucuri și credință, 2 litri. regim crudivor de refăcere: complex minic, germeni de grâu

suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de senapă
- ceauri.

Rp.	Urtică	30 g
	Muștel	30 g
	Umbra	30 g
	Păducel	20 g
	Româș	40 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Arnica	30 g
	Sunătoare	20 g
	Salvia	20 g
	leș (frum)	15 g
	Flori de hamei	15 g
	Coadă-căluș	30 g
	Mentă	20 g

1. Linguriată cu vârf din amestec, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se bea 3 căni pe zi. Tinctura cind se linguriată în cant.
2. Baza vitală, o dată pe zi, 25 minute.
3. Baza organelor genitale de două ori pe zi a câte 25 minute
4. (3) Baza caldă de ședere cu cimbricof, coada-căluș, de două ori pe săptămână.
5. (3) Baza caldă generală pe săptămână cu româș, rozmarin, fio
6. (3) Injecție cu apă rece, dimineața.
7. Mersul prin apă rece, 3 minute pe zi, de 3 - 4 ori pe săptămână
8. Dușul rece sau turnări de apă rece pe gât, 2 - 3 secunde pe zi
9. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.
10. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.
11. Baza rece generală a corpului de trei ori pe săptămână, alternativ cu dușul rece general
12. Mersul dincolo vana.
13. Baza de ședere
14. Căsa de aer cu gimnastică respiratorie și fizică
15. Ședinte de 15 minute cu relaxare totală, stind totuși la doborât dorsal (pe spate, respirând profund, stind abia scot totală de ambianță de 2 - 3 ori pe zi.
16. Reflexoterapie
17. Supraveghere medicală.

1. Dietă.

- 10 - 20 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 - 2 l infuzie călduță de muștel timp de 10 - 20 zile.
- în continuare: cura de sucuri și credință, 2 - 6 litri, cu 1 - 2 zile pe săptămână cura de fructe,
- 3 x 1 lingură cărbune de tci, pe zi,
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi, seva de mesteacă (vezi cap. III),
- cura cu boabe de senapă
- ceauri.

Rp. Lăcrăre (lăcră + lăcră)	20 g
Fenecul	30 g
Păpădie	20 g
Leuș dulce	10 g
Mătase de porumb	10 g
Urzică	20 g
Croajărie	20 g
Mesteacăn alb (frunze)	10 g

1. Linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se bea 3 - 4 cni pe zi, nelăcrărie.

2. Tratamentul etiologic al bolii care generează obezitatea

3. Baia vitală de două ori pe zi, câte 25 minute

4. Baia de trunchi o dată pe zi, 25 - 40 minute

5. Baia de abur generală de trei ori pe săptămână, câte 15 - 20 minute

6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, o dată pe zi

7. Dușul scutur alternativ de trei ori pe zi

8. Infuziunea scurtă de două ori pe săptămână

9. Baia de scutur sudorifică, o dată pe zi

10. Curs de aer cu gimnastică respiratorie și flexii după toleranță individuală

11. Reflexoterapie

12. Supraveghere medicală

Orhiepидidimită

(inflamația testiculelor și epididimului)

1. Dietă - vezi „Afecțiuni ale prostatei”

2. Evitarea raportului sexual în perioada tratamentului

3. Se va purta suspensor

4. Baia vitală de 2 - 3 ori pe zi a câte 25 minute

5. Cataplasma cu lut în formă de „T” lombi-abdominală și perineală, 3 ore pe zi

6. Baia de abur pentru jumătatea inferioară a corpului de trei ori pe săptămână

7. Compresa derivativă în formă de „T” pe abdomen și perineu în timpul nopții

8. Dușul scutur alternativ, de câte ori pe zi

9. Dușul membrelor inferioare, o dată pe zi

10. Reflexoterapie

11. Supraveghere medicală riguroasă

Urjelet (Urcior)

(Vezi „Blefarocconjunctivită”)

Afecțiuni ale ovarilor

1. Dietă

- 5 - 10 zile cursa cu sucuri de fructe și zarzavaturi

1 clismă dimineața cu 1 1/2 - 2 infuzie caldă de mușetel timp de 5 - 10 zile

- în continuare, cursa de sucuri și crudități 2 luni

complex vitaminic, germei de grâu

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi

cursă cu boabe de ustur

cazi (vezi „Dismenoreea”)

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute

3. Cataplasma de lut abdominală 3 ore pe zi

4. Baia de trunchi, 25 minute pe zi

5. Baia de șezut caldă cu coada-căluș, răsopescă, fin, de două ori pe săptămână

6. Baia de scutur

7. Dușul scutur alternativ de 2 - 3 ori pe zi

8. Dușul rece posterior integral de 3 ori pe săptămână

9. Infuziunea scurtă de două ori pe săptămână

10. Baia alpu piciorului cu tinctură suedică, 15 minute pe zi (vezi „Dismenoreea”)

11. Reflexoterapie

12. Supraveghere medicală riguroasă

Palpitații

(vezi „Afecțiuni cardiocirculatorii”)

Paralizia facială „a frigore”

1. Dietă

- 5 - 7 zile cursa cu sucuri de fructe și zarzavaturi

- 1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel

- în continuare, cursa lacto-ovo-vegetariană crudă 1 - 2 luni, cu dietă crudivoră

deparativă 3 - 5 zile pe săptămână

salată de păpădie rădăcină și frunze, 250 - 300 g și urzică, 250 - 300 g pe zi

complex vitaminic

grâu incolț

- cursa cu boabe de ustur

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi

- ceai

Rp. Tarta babei (răd)

Angelica (răd)

Păpădie (răd)

Tătănească (răd)

Se amestecă în părți egale (câte 1 linguriță din fiecare).

Amestecul se fierbe 5 minute în 200 ml apă. Se ia de pe foc și se lasă să se acopere 10 minute.

Se bea 3 - 4 cni pe zi, cu tinctură suedică

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute

3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute

4. Baia de abur pentru cap și piept de 2 - 3 ori pe zi a câte 30 - 15 minute

5. Dușul scutur alternativ de două ori pe zi

6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămână

7. Cataplasma locală pe hemifacia afectată, machaj reînămărit (partea oasă din spatele pavilionului urechii), cu masaj de lut și ceapă rădăcină, alternativ cu ceapă caldă, câte 30 minute o dată pe zi

8. Compresă cu infuzie de ardei iute (2 lingurițe ardei iute măcinați, se infuzează 5 minute în 150 ml apă clocotită)

9. Masajul hemifacii afectate cu ulei de levănțică și mentă

10. Comprese cu tinctură suedeză pe locul afectat, 30 minute pe zi.
11. Baia de soare.
12. Reflexoterapie.
13. A se evita frigul, curentul de aer rece etc.
14. Supraveghere medicală riguroasă.

Parazitoze intestinale (oxiuroza, ascaridoză)

1. Dietă.

- 1-2 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
1 cina dimineața sau seara cu 1/4-1/2 l infuzie de pelin, valeriană, mărso, 4-5 zile;
- în continuare, regim crudivor depurativ 3-4 zile:
cură cu preparatul de albe;
tarțe de grâu 2 x 2 lingurițe pe zi, în oală, etc;
- 3 x 1 lingură carbune de lei, pe zi;
- se administrează dimineața, 3 luguri morcov răzuit, amestecat cu 3 căței de usturoi și mărunți.

Rp. 1 Se iau 3 g semințe de dovleac, curățate de coajă și piște. Se amestecă cu 10 ml oină de pelin și 250 ml apă rece. Se lasă la macerat 12 ore, după care se strecoară. Peste reziduul se adaugă 250 ml apă clocotită și se infuzează 1 oră apoi se strecoară și se amestecă cu ceaiul obținut din macerat. Se bea în cursul unei zile, cu înghițituri rare, înainte de masa de dimineață, prânz și seara.

Rp. 2 Se mărunțesc 150 g semințe de dovleac și se amestecă cu 200 ml lapte nefier. Se mănâncă acest cerei într-un interval de 3 ore, dimineața înainte de masă după care se iau 2 unguri ulei de ricin.

Pentru sacari, se poate face următoarea cură, se ia o ceașcă de mărsoe mălțată se lasă și se pune la macerat în 250 ml apă rece, 12 ore după care se strecoară și se bea 50 ml la 10 minute. Apoi se bea 1 ceașcă de pelin (1/2 lingură la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute). Se face tratament 3 zile succesiv.

Rp. Burtună de cămășă (Tanacetum vulgare)	20 g
Pelin	20 g
Alia (frunze)	20 g

1 lingură cu vin la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute, apoi se strecoară. Se bea cald, câte 1 ceașcă seara la culcare și dimineața, pe stomacul gol.

Rp. Semințe de dovleac 10 g pe 40 de vîrșă (ex. la 3 ani - 30 g)

Se amestecă cu miere, că cuprînde. Se consumă în fiecare dimineață timp de 7 zile. Se poate repeta încă o dată după 7 zile. Se poate repeta încă o dată, după 3 săptămîni. Semințele se pot folosi cu coajă făcîndu-le pulbere la răzătoare.

Tinctură suedeză 15 pelitori cu 30 minute înainte de masă.

2. Baia vitală, de două ori pe zi, câte 25 minute.
3. Baia de trichi o dată pe zi, 25 minute.
4. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.
5. Înălbirea scurtă de două ori pe săptămîni.
6. Baia de soare, o dată pe zi.
7. Comprese derivate pe abdomen, în timpul nopții.
8. Igiena mîinilor după fiecare scaun (unguile să se tăute).

9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală.

Boala Parkinson

1. Dietă.

- 10 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi,
1 cina dimineața cu 1 1/2-2 l infuzie caldă de mușetel timp de 10 zile;
- în continuare, cură de sucuri și cruditate, 2 luni; complex vitaminic, grîu încoțit,
5-7 zile pe laud regim crudivor de refacere.
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
- cură cu polen,
seamă:

Rp. Coada-calcher	40 g
Coada-gorochului	40 g
Sandacare	20 g
Cimbrisor	40 g
Urucă	30 g
Cimbotea cocului	30 g
Tridori roșu	40 g

1 linguriță din amestec, în 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se bea 3 căni pe zi.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi, câte 25 minute.
3. O baie caldă de gețut, 10 minute pe zi, cu flă, roștopac, rozmarin, lucernă.
4. O baie caldă generală pe săptămîni, 12 minute, cu roștopac, rozmarin, lucernă.
5. Dușul rece general, de trei ori pe săptămîni.
6. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.
7. O cataplasma lombă-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
8. O iodină de uricare la 2 zile, pînă apare erupția, după care se face duș rece sau fricție cu apă rece.
9. Fricțiune ale coloanei vertebrale cu tinctură de coada-gorochului.
10. Fricție cu sare.
11. Baie rășină piciorului cu tinctură suedeză (vezi „Disamenoree”).
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală riguroasă.

Parotidită (Oreion)

1. Dietă - vezi Raynola.
- Se vor reduce în alimentație grăsimile și dulcurile.
2. Repaus în pat, relativ, cu evitarea eforturilor fizice, 10-14 zile.
3. Măști vor purta atempore.
4. Baie de abur pentru cap și piept cu inhalatie concomitentă de două ori pe zi a câte 15 minute, după remisiunea febrei.
5. Baie vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.
6. Comprese derivate pe regiunea parotidiană și a gîtului, în timpul nopții, sau cataplasma cu carbune.
7. În caz de orbite (inflamarea testiculelor), se face baia de abur a jumătății inferioare a corpului, dacă febra a remis și se aplică cataplasma cu lut trei ore pe zi.

9. Cataplasma cu lut pe regiunea glandelor parotide;

10. Aplicații cu alifie de gălbenele și compresa cu tinctură suedeză pe regiunea parotidiană

11. Reflexoterapie

12. Supraveghere medicală riguroasă.

Plăgi externe

1. Dietă (vezi „Eroza”)

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a câte 25 minute

3. Dușul rece al membrilor superioare, sau al membrilor inferioare, sau dușul rece integral al feței posterioare a corpului, în funcție de localizarea plăgii.

4. Trăgerea plăgii cu ceai de rostopască, pelin, schinduf, cimbrisor

5. Cataplasma cu lutombo-abdominală și locală (după practicarea toaletei plăgii) 3 ore pe zi.

6. Baia de abur locală cu fin. ulei de mentă, levănțică, o dată pe zi, 10-15 minute

7. Compressa cu ceai de schinduf aplicată pe plagă, o dată pe zi, 30 minute

8. Cataplasma cu mlr răzuit aplicată pe plagă o dată pe zi, 30 minute

9. Baia de soare locală cu lăpuș.

10. Aplicații locale cu alifie de tătănească.

11. Cataplasma cu cărbune pulbere, pus într-un săculeț, și înmuiat în apă caldă, aplicată pe plagă 1 oră pe zi.

12. Supraveghere medicală

Pleurale

1. Dietă.

- 4 zile curs cu sucuri de fructe și zărnămur.

1 cismă dimineața cu 1 1/2-2 l infuzie caldă de mușetel timp de 5 zile

- în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant cruditar, cu intercalări de porți de fructe 1-2 zile pe săptămână, în perioada febrilă, se va administra regim hidrozaharat exclusiv (sucuri de fructe, suc de lămâie, ceaiuri).

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

- curs cu preparatul de aloe

- cealuri (vezi „Bronșita acută în faza iritativă”);

2. Repaus relativ la pat și evitarea eforturilor fizice mari, expunerii la cureanți de aer rece,

3. Baia vitală de două ori pe zi, câte 25 minute,

4. Compressa derivativă

în timpul zilei pe piept, 2-3 ore

- în timpul nopții pe abdomen și rinichi

5. 3-4 fomentații locale pe regiunile pulmonare (pe spate);

6. 1 bilă de abur pe săptămână pentru cap și piept, cu fin, dacă permite starea generală bolnavului,

7. Dușul scotian alternant de două ori pe zi

8. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului jumătății superioare.

9. Pentru dureri, se aplică local comprese calde, perna electrică, sau practică baia de nor

10. După cedarea febrei și diminuată durerilor se practică gimnastica fizică ușoară și respiratorie.

11. 1 baie de soare, după trecerea perioadei acute

12. Camera bolnavului să fie bine aerisită,

13. Supravegherea medicală riguroasă.

14. Reflexoterapie.

Afecțiuni ale prostatei

1. Dietă

în perioada febrilă vezi „Febra”

1 cismă pe zi dimineața cu 1 1/2-2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 7 zile.

- în continuare, curs de sucuri de crudități, 1-2 l/zi, cu 1-2 zile pe lună curs de fructe,

- mămăițe de dovleac, 50-200 g zilnic,

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

- curs cu preparatul de aloe

- curs cu loabă de scumpăr

curs cu polen și propolis,

- cealuri.

Rp 1	Struguri-urșului	30 g
	Tătănească	20 g
	Treci-fraci-pătați	20 g
	Muguri de pin	10 g
	Urechi moarte	20 g
	Coadă-calului	20 g
	Calăbrezele	20 g
	Salve	10 g
	Coadă-șorochului	30 g
	Văș de vie (frunze)	10 g

1 linguriță cu vîrf din mesteac, la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea 3 cisme pe zi, calde, îndulcite cu miere și tinctură suedeză

Rp. 2 Răconge (vezi Răcongea).

Rp. 3 Ceai de pin.

În caz de retenție de urină, se administrează apă de griu preparată astfel: 250 g griu se fierbe 30 minute într-un litru de apă, la foc mic apoi se macerează 10 ore după care se strecoară.

Se face o cură de 3 săptămâni de două ori pe an, administrându-se 100 ml apă de griu dimineața, înainte de masă.

În cursă se administrează 150 ml pe zi înainte de masă.

2. Repaus sexual pe perioada tratamentului;

3. Baia de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv, cu coada-calului 20 minute, de trei ori pe săptămână,

4. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, de două ori pe săptămână, câte 15-20 minute;

5. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute

6. Compressa derivativă în „T” pe abdomen și perineu în timpul nopții,

7. Cataplasma cu lut în „T”ombo-abdominală și perineală, 3 ore pe zi;

1. În afecțiuni cronice și după remisiunea fazei acute în bolile acute, se practică bina auri, bina de trunchi rece și bina organelor externe, o dată pe zi;
2. În fața acută cu dureri și dificultăți de urinare, se face dușul cald sau se aplică o presă caldă cu oară de schinduf și mușețel pe regiunea hipogastrică de câteva ori pe zi
10. Dușul rece integral al feței pentru tonifiere a corpului, de trei ori pe săptămână.
11. Dușul scotian alternant.
12. Combaterea constipației.
13. Evitarea trepodaților, călărețului, emoțiilor negative etc.
14. Reflexoterapie.
15. Supraveghere medicală riguroasă.

Prurit, prurit venii (vezi „Urticarie”)

Psoriazis

1. Dietă - vezi „Eczemă”

cura cu sucuri și crudități 6 - 12 luni.

- ceauri:
Intern.

Rp. 1	Coadă-calului	40 g
	Salcie albă (coajă)	30 g
	Urzică	50 g
	Ventrilică	10 g
	Fumăriță	20 g
	Gâlbenele	30 g
	Coadă-șorcelului	20 g
	Coajă de măr	10 g
	Tătănească	30 g
	Trifoi roșu	40 g

1 linguriță din amestec în 250 ml apă rece, se macerază 12 ore. Se beau 2 - 3 căni pe intervalul așteptării.

Rp. 2	Brusture	20 g
	Măstăcăn alb	20 g
	Salcie albă	20 g
	Trei-frăți-pătășu	20 g

1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2 - 3 căni zi.

2. Adăuguri de procedeele menționate la „Eczemă”, se practică
Extern.

Rp. 1.	Năprasnică
	Coadă-calului
	Coadă-șorcelului
	Gâlbenele
	Nalbă
	Rostopască

Se amestecă în părți egale 200 g din amestec se macerază în 5 l apă rece 12 ore. Apoi se încălzește puțin și se face baie 20 minute. După baie se aplică alifia de gălbenele, țâțâneasă, tinctură de limba câineului (frunze).

Rp. 2.	Ventrilică	20 g
	Lavandă	10 g
	Nalbă mare (rădăcină)	20 g

Se prepară sub formă de macerat la rece (1 linguriță la 250 ml apă rece). Se aplică sub formă de compresă caldă pe zona afectată. Se masează zilnic pielea picioarelor și capului cu ulei de măsline. Zonele cu prurit mare se badjonează cu suc de gălbenele sau urechelușă. În caz de alopecie se indică tratamentul menționat la „Căderea părului”.

Ragade (vezi „Stomatită”)

Rabihisan

1. Dietă lacto-ovo-vegetariană, bogată în sucuri de fructe și zarzavaturi, salate crude, complex vitaminic, grâu încojit, țărâțe de grâu

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.

- 2 x 1 linguriță pe zi pulbere de coadă-calului (Equisetum arvense),
ceai

Rp.	Coajă de măr	30 g
	Coadă-șorcelului	20 g
	Trifoi roșu	30 g
	Calabreșă-cucului	10 g
	Coadă-calului	20 g

Se prepară sub formă de macerat 1 linguriță cu vîrf amestec în 250 ml apă rece. Se beau 3 căni pe zi.

2. Baie vitală de 2 - 3 ori pe zi a câte 10 - 20 minute

3. Baie de trunchi, o dată pe zi 10 - 20 minute

4. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

5. Baie rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi.

6. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.

7. Baie de sare, sau cura helio-marină.

8. Masaj al grupelor musculare cu tinctură de cîrpeșoară, trasta ciobanului, coadă-calului.

9. Supraveghere medicală

Afecțiuni ale rectului și anusului

(rectită, mîta, fistule perianale, fisură perianală, prurit anal, eritem, eczemă anală)

1. Dietă.

- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi

- 1 clismă dimineața cu 1/2 - 1 l infuzie de

Rp.	Coadă-călușei	30 g
	Naibă	20 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Gălbenele	30 g
	Trifoi roșu	30 g
	Mur (frunze)	30 g
	Lawba cîmăci (frunze)	20 g

- în continuare, cura de saouri și credințe, 1 - 2 luni, cu regim crudivor de refacere.

4 - 5 zile pe lună;

3 x 1 lingură clăbune de zi pe zi.
ceauri

Rp.	Naibă	20 g
	Gălbenele	30 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Urzică	30 g
	Croțușoară	30 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 cîni pe zi.

2. Baza vitală de două ori pe zi, câte 25 minute apoi să depășească schimbul cu 4 cm)

3. Baza de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.

4. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece al membrilor inferioare, o dată pe zi.

6. Baza de saouri, o dată pe zi.

7. Comprese derivate abdominale și perianale în formă de „T”, în timpul nopții.

8. Spălături locale după fiecare scaun cu mușetel, trifoi roșu, naibă, pălăgînă.

9. Baza caldă de șezut cu temperatură crescută progresiv, pentru combaterea tenesmelor rectale.

10. Aplicații locale cu alifia de încălzire.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală.

Afecțiuni renale

1. Dietă.

- 5 zile cura de saouri de fructe și zarzavaturi;

1 cîmă dimineața cu 1 1/2 - 2 l infuzie de mușetel;

În continuare, regim lacto-vegetarian, cu perioade de 1 - 2 zile pe săptămîna cură de fructe și 5 - 7 zile pe lună regim crudivor de refacere, cura cu suc de lămîie.

ceauri:

Rp. 1.	Drîguș	40 g
	Spînuș	40 g
	Urzică moartă	40 g
	Tătăneasă (frunze)	40 g
	Mesteacăn	40 g

Rp. 2.	Struguri ursului	40 g
	Lawba neagră	40 g
	Mîstac de porumb	20 g
	Trifoi roșu	20 g
	Trîncot	30 g

Rp. 3. Hîsărușe (vezi Rîsărușe).

Ceaurile se prepară sub formă de infuzie și se administrează prin alternanță, în cure de 7 - 14 zile.

1. Lingură din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2 - 3 cîni pe zi, la fiecare cînt se adaugă 1 lingură amestecul supăcă.

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.

socul de la 1 lîmă, se bea dimineața înainte de masa

infectată de struguri ursului și lawba neagră, câte 30 picături de 2 ori pe zi

2. Baza vitală de 3 ori pe zi, câte 25 minute

3. 2 bli calde de șezut cu temperatură crescută progresiv pe săptămîna, cu rostopăcă și mîstac de porumb 1 câte 10 minute

4. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece integral al feței pentru curățarea a corpului de trei ori pe săptămîna.

6. Infuziunea scutur de două ori pe săptămîna

7. Cataplasma lombico-abdominală cu lut, 3 ori pe zi.

8. O baie de saouri pe zi.

9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și funcă după toleranța individuală.

10. Reflexoterapie

11. Supraveghere medicală riguroasă

Retard psiho-motor și amnezii (deficit al memoriei)

1. Dietă.

- Cura de saouri și credințe, 2 luni, regim crudivor de refacere, 3 - 5 zile pe lună, complex vitaminic: grîu încoțat.

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi,
cura cu pulber.

ceauri:

Rp.	Pîrîlușă (hînuș)	40 g
	Pîrîlușă	30 g
	Urzică	20 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Mestă	10 g
	Cîmăci	20 g
	Tătăneasă	30 g

Se ia 1 lingură cu apă din amestec infuzindu-se în 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 cîni pe zi, îndulcit cu miere.

2. Pentru aplicarea factorilor naturali „saouri”, (vezi „Scleroză multiplă”).

Remaniență

1. Dietă

10 - 20 zile cura cu saouri de fructe și zarzavaturi;

1 clismă dimineța cu 1 L/2 2 l infuzie caldă de mușeșel, timp de 10-20 zile, în continuare cura de sucuri și crudități, 2 luni; 5-7 zile pe lună regim cruditar depurativ, 1-2 zile pe săptămână cura de fructe,

- suc de orz verde, 3 x 90 ml pe zi, seva de mesteacăn (vezi cap. III);
- cura cu boabe de scumpăr;
- zilac se bea 250 ml suc de țelină, dimineța înainte de masă timp de 21 de zile;
- cura de lămâie,
- ceauri.

Rp. 1. Trifoi roșu 20 g
Coada-calului 30 g
Salvia 20 g
Ienupăr 10 g
Urzică 20 g

Rp. 2. Felin 10 g
Troscot 20 g
Mesteacăn 30 g

Rp. 3. Tintaur 20 g
Coada-calului 30 g
Coajă de salcie 20 g

Rp. 4. Coada-negră 10 g
Ienupăr 10 g
Lilancior 10 g
Macis 10 g
Tătănească 10 g

Rp-urile de mai sus se prepară la fel. Se ia o linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea 3 cîni pe zi. Rp-urile se schimbă alternativ, în cure de 10 zile. Ceaiul se bea cu tinctură suedeză.

2. Trei băi vitale pe zi a câte 25 minute.

3. După rețetă al membrilor superioare sau inferioare, sau general (în funcție de localizarea procesului inflamator dureros); o dată pe zi în prima săptămână, apoi de trei ori pe săptămână.

4. Cataplasma cu lut pe articulațiile dureroase (dacă VSH nu e crescut).

5. O baie generală de abur cu ferigă, fin.

6. Două băi calde generale pe săptămână, a câte 15 minute, cu fin, ferigă, coada-calului.

7. O baie de soare pe zi.

8. O ieșire pe zi de urzicare cu urzică (vezi „Parhamon”).

9. Perna cu pelicuță aplicată pe articulațiile dureroase.

10. Compresă locală cu ceai de ardei iuși (1 lingură pulbere la 250 ml apă clocotită) sau cataplasma cu cărbune și ceai de boia vînt;

11. Fricțiuni ale articulațiilor dureroase cu tinctură de cimbrișor scumpăr, ulei de eucalipt, unt de ciobanului.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Rujecia (pojar)

1. Dietă.

În perioada febrilă vezi „Febra”

după remisia febrei și a erupției regim lacto-ovo-vegetarian, bogat în sucuri de fructe și zarzavaturi, salate de crudități, complex vitaminic etc.,

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de scumpăr;
- ceauri vezi „Gripa”

2. Pentru combaterea febrei vezi „Febra”

3. Baza vitală de 2-3 ori pe zi a câte 15-20 minute.

4. Baza respirației inferioare a corpului, o dată pe zi.

5. Infuziunea aerului de trei ori pe săptămână.

6. Baza de abur generală de 3 ori pe săptămână, după remisiunea febrei și a erupției de abur pentru cap și piept, cu inhalare, o dată pe zi.

7. Spălături ale ochilor cu ceai de mușeșel și țelină, de două ori pe zi.

8. Compresă derivativă pe regiunea gîtului, în timpul nopții.

9. Pentru angină, faringită vezi capitolele respective.

10. Camera să fie bine aerisită.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală riguroasă.

Scleroza multiplă și paralizii

1. Dietă.

- 30 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineța cu infuzie caldă de mușeșel, timp de 10-20 zile;

în continuare cura de sucuri și crudități, 6-12 luni, 5-7 zile pe lună regim cruditar depurativ, complex vitaminic, grîu încolțit,

- cura cu boabe de scumpăr,
- ceauri

Rp. 1. Cretușoară 40 g
Salvia 30 g
Coada-șoricelului 30 g
Cimbrișor cocotui 20 g
Coada-calului 40 g
Urzică 30 g
Cimbrișor 30 g
Sundinoare 20 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se bea pe zi. Tinctură suedeză 1 linguriță la masă.

Din suc de fructe proaspăt cules de mărțisor separelui se administrează 5 p la fiecare cană de ceai.

Rp. 2. Tătănească 30 g
Trifoi roșu 30 g
Sundinoare 20 g
Ventricică 10 g
Lavandă 10 g
Roință 20 g
Rozmarin 10 g
Salvia 20 g
Isop 10 g

- Se prepară ca și Rp. 1. Se vor lua 2 cîm pe zi, cu tinctură suedeză, o dată dimineața și o dată seara, alternativ cu Rp. 1.
2. Baza de trunchi de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
 3. Baza vitală 25 minute pe zi;
 4. Baza generală caldă cu lot de 3 ori pe săptămîină a câte 15 - 30 minute.
 5. Baza caldă de seară 20 minute, o dată pe săptămîina cu unguri de pin, sunătoare, salvie, mușetel, cimbrisor, coada-calului, urzică.
 6. Dușul rece general sau fricți cu apă rece, de 3 ori pe săptămîină.
 7. Dușul scotian alternativ de 2 - 3 ori pe zi.
 8. Compresa alternantă, o dată pe zi, pe grupele musculare spatice.
 9. Compresă cu tinctură suedeză, o dată pe zi, 30 minute, pe coloana vertebrală.
 10. Cataplasma limbo-abdominală cu lot, 3 ori pe zi.
 11. Pe la cu pedicură pe zonele dureroase.
 12. Fricțiunea mușchilor afectate cu tinctură de urzică, sunătoare, cimbrisor, trîntă-cubanelui, de 2 - 3 ori pe zi.
 13. Baza de soare.
 14. Gimnastica medicală de recuperare.
 15. Reflexoterapie.
 16. Supraveghere medicală riguroasă.

Sinuzita

1. Dietă
5 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi
caldă dimineața cu 1 l 2 - 2 infuzie caldă de mușetel timp de 5 zile
în continuare regim lacto-ovo-vegetarian predominant cruditar cu intercalări de cură de fructe 1 - 2 zile pe săptămîină și regim cruditar depurativ, 5 - 7 zile pe lună, germeni de cereale
suc de ar verde 3 x 50 ml pe zi
cură cu boabe de urzică
suc de ra 1 l dim. cu apă caldă 2 dimineața înainte de masă, 3 - 4 zile.
- se faculează lagure de miere, câte 15 minute pe zi, 3 zile.

Rp.	Cimbru	30 g
	fenopăr	20 g
	Muguri de pin	20 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Tătănească	20 g
	Mușetel	20 g
	Salvia	20 g

lingură din amestec se infuzază 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 3 cîm pe zi, caldă, îndulcit cu miere de albine.

2. 2 inhalări pe zi cu vapori calzi de mentol, ulei de mentol și levănțică a câte 10 minute pe zi.

3. 2 băi vitale pe zi a câte 25 minute.
4. 2 băi calde de seară pe săptămîină cu fin.
5. Dușul scotian alternativ de 2 ori pe zi.
6. Dușul rece general de trei ori pe săptămîină.
7. 1 fomentație complexă pe zi.

8. O baie alternantă de picioare pe zi.
9. Cataplasma rece pe regiunea sinusurilor cu ceapă răzuită, alternativ cu câte 15 minute pe zi.
10. Toaleta nasului cu apă caldă cu sare (1 linguriță la 500 ml). Se mascază sinusurilor cu ulei de măghiran.
11. Se aplică pe zona sinusurilor alina de galbenele alternativ cu terci de coada-calului.
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală.

Somn melinștit la copil (vezi „Insomnie”)

Spasmofilie (Tetanie)

1. Dietă
Cură cu sucuri și cruditate, 2 luni, regim cruditar de relaxare. 5 - 7 zi
complex vitaminic, grîs încoțită,
6 linguri pe zi, rădăc de grîs,
suc de ar verde 3 x 50 ml pe zi.
coada-calului, Equisetum arvense) făcută pulbere se administrează 2
dimineața și seara, în puțină apă.
- cură cu pulch,
- cură.

Rp.	Valeriană	20 g
	Coada-calului	20 g
	Schinel	20 g
	Talpa gîtel	10 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Urzică	20 g
	Tătănească	20 g

1. linguriță cu vîr în 250 ml apă clocotită. Se infuzază 2 minute. Se bea.
2. Baza vitală de 3 ori pe zi a câte 25 minute.
3. Baza de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.
4. Dușul scotian alternativ de două ori pe zi.
5. Dușul rece general de 3 ori pe săptămîină.
6. Baza de soare.
7. Cură de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
8. Reflexoterapie.
9. Supraveghere medicală.

Sterilitatea

Tratamentul se adresează cauzei care generează această stare.

Stomatita

1. Dietă
5 - 7 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi

1 ciupă dimineața cu 1 l/2 - 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 2 - 3 zile;
 în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor,
 cura cu boabe de așușle;

— osăier

Rp. Salvia	20 g
Drăgăleț	30 g
Coadă-șoricelului	20 g
Gălbenele	10 g
Coadă-călușel	20 g
Sunătoare	10 g
Trăncăș	30 g
Trifoi roșu	20 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se bea 2 căni pe zi;
 2. Baie de abur pentru cap și piept cu inspirație pe gură.

3. Gargară cu:

a) Rp. Răculeț (rizom).

1 lingură de rizom mărunțit se fierbe 3 minute, în 250 ml apă. Se ia de pe foc și se adaugă cîte o lingură salve și drăgăleț. Se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Cu ceaiul cald se face gargară de 3 - 4 ori pe zi.

b) Tinctură de gălbenele, propolis, pălăguta și alne. Se prepară o soluție apoasă de tinctură în proporție 1 parte tinctură - 2 părți apă, cu care se face gargară de 2 - 3 ori pe zi;

c) Tinctură suedeză în soluție apoasă în proporție de 1/6.

d) Apă caldă în soluție apoasă în proporție de 1/2.

e) Apă cu cărbune

4. Baie vită de două ori pe zi a cîte 25 minute.

5. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

Tablicardie (vezi „Afecțiuni cardio-circulatorii”)

T.B.C. pulmonar

1. Dietă

5 - 10 zile cura cu sucuri de fructe și zărrăvuri.

1 ciupă dimineața cu 1 l/2 - 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 - 10 zile.

În continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni, apoi regim lacto-ovo-vegetarian predominant crudivor cu intercalări de cura de fructe - 2 zile pe săptămână și regim crudivor de refacere, 5 - 7 zile pe lună;

cura cu preparatul de alne;

suc de orez verde 3 x 50 ml /zi;

praf de cărbune.

1 lingură praf în 150 ml lapte cald. Se bea de 2 ori pe zi. Se prepară din cărbune de lemn, de preferat ros. Se arde lemnul și se scoate din foc cînd s-a transformat în cărbune.

se pisăază și se face pulbere. Este indicat în afecțiuni pulmonare, gastrice, hepatice

acut de intoxicație;

cești:

Rp. 1. Porțel	20 g
Trifoi roșu	20 g
Coadă-călușel	20 g
Salvia	20 g
Pălăguta	20 g
Peim	10 g
Cubetea-călușel	20 g

Rp. 2. Lărbă mare (răd.)	20 g
Coajă de stejar	20 g
Coajă de salie	10 g
Leșapir	10 g
Trăncăș (răd.)	30 g

Rp. 3. Lămlătră	30 g
Coadă-călușel	30 g
Coadă-șoricelului	30 g
Urtică	20 g
Violele	10 g

Rp. 1 și Rp. 3 se prepară la fel. 1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 - 3 căni pe zi.

Rp. 2 se prepară sub formă de decoct: 1 linguriță din amestec se fierbe 5 minute în 300 ml apă. Apoi se lasă să stea acoperit 10 minute. Se bea 2 - 3 căni pe zi. Rp-urile se utilizează cîte 12 zile, prin rotație.

1. Cura cu aer, cel mai indicat în regiunea alpină, bogat rețențată cu gimnastică respiratorie și gimnastică fizică ușoară, mercur pe jos.

2. Baie vită de două ori pe zi, cîte 25 minute.

3. Dușul rece integral și feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămână.

4. Dușul rece parțial al feței posterioare, jumătatea superioară alternativ cu dușul rece integral.

5. 1 baie de soare pe zi, capul și toracele (pieptul) fiind acoperite.

6. Creșterea derivativă pe regiunea pulmonară, în timpul nopții.

7. Aerul din camera bolnavului să aibă o umiditate relativ constantă.

8. Se evită ceapă, frigi umed, schimbări bruște de temperatură, căldură mare.

9. Camera bolnavului să fie bine aerisită.

10. Dacă apar episoade de hemoptizie,

dieta de sucuri de fructe, se sug cuburi de gheață; după sîntarea hemoptiziei s

administrează mese mici, fracționate și reci.

plante cu efect hemostatic: coada-călușel, trandaf-cioabului, vîsc.

- se aplică o pungă cu gheață pe piept.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală riguroasă.

Ten

Pentru menținerea tonusului cardiac curat

Tinctură de castraveți proaspeți. Se lasă castraveți în bucățele mici, se pun într-o sticlă. Se adaugă alcool 50° și se păstrează în cald sau soare 14 zile. Se strecoară, iar castraveții se aruncă. Se budjimează lîna de 2 ori pe zi.

Mască pentru îndepărtarea ridurilor

Un ou crud se bate bine și se amestecă cu 1 lingură de miere și una de ulei vegetal sau glicerină.

Amestecul se aplică pe față timp de 2 ore, apoi se spală cu apă caldă. Se repetă de 3 ori pe săptămână.

Este bine a se spăla fața cu apă caldă, apoi cu apă rece, după care se masază cu un prosop uscat, până când se simte mazărea de cald.

Intern, se ia zilnic, dimineața, înainte de masă.

1 lingură zeamă de lămie

1 lingură miere caldă

1 lingură ulei de măsline, bine amestecate

Cremă naturală

1 linguriță zeamă de lămie amestecată cu 1 lingur. de lapte și țărțe de grâu. Se aplică pe față și se lasă să se usuce, apoi se îndepărtează cu apă caldă.

Remediu pentru ten

Se rad câțiva cartofi cruzi (fără coajă) și se aplică masă pe față timp de 1 oră, în timp ce cojile se aplică pe nas. Ajută la îndepărtarea ridurilor.

Afecțiuni ale tiroidelor

1. Dieta.

— 5—10 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi,

o climă dimineața cu 750—500 ml infuzie caldă de mușetel, 5—10 zile.

În continuare cură de sucuri și crudități, 2 luni, cură cu suc de lămie (1-4 din doza adulților), dietă crudivă de refacere, complex vitaminic.

— suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;

— apă de țărțe de grâu (1/4 din doza adulților),

ceaiuri (vezi Afecțiuni ale tiroidelor), 4 din doza adulților;

2. Bază vitală, de 2 ori pe zi a câte 25 minute

3. Bază rece generală: două pe zi timp de două săptămâni, apoi, în continuare, de două ori pe săptămână

4. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

5. Dușul rece al membrilor inferioare, de 1 ori pe săptămână.

6. Cataplasma cu lut lombo-abdominal și simultan la nivelul gâtului și feței anterioare a toracelui, 3 ore pe zi.

7. Compresa derivativă la nivelul gâtului și feței anterioare a toracelui, în cursul nopții.

8. Bază de miere zilnic

9. Supraveghere medicală

Boli ale tiroidelor

1. Dieta.

— 10 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi,

1 climă dimineața cu 1 l + 2 l infuzie caldă de mușetel timp de 10 zile,

în continuare cură de sucuri și crudități, 2 luni, apoi crudități 6 luni,

cură cu suc de lămie,

suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi.

ceaiuri

Rp. Drăgăuș	40 g
Coadă-calului	40 g
Gălbenele	20 g
Trandafir-croșonului	20 g
Salvie	20 g
Cubotica mică	30 g
Țăcăncă	30 g
Trifoi roșu	30 g
Urzică	20 g

Îngurișă din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea pe zi, cu înclături moderate.

Rp. Angelică (rădăcină)

îngurată la 750 ml apă. Se macerază 12 ore. Se bea o cană pe zi.

1 cană ceai de ac de brad, pe zi;

2. Cataplasma cu lut lombo-abdominal 3 ore pe zi, simultan se aplică o cal cu lut și ceapă răzată pe zona tiroidiană.

3. Bază vitală, două băi pe zi a câte 25 minute.

4. Dușul rece alternativ de două ori pe zi.

5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămână

6. O baie de saună pe zi.

7. Compresa cu decoct din ac de brad în timpul nopții (4 linguri ac de brad 5 minute în 500 ml apă; se lasă să se răcoască).

8. Se face gargara periodică, alternativ cu ceai de drăgăuș și nalbă (Malva și Rădăcină de plantă de la ceaiul de drăgăuș și nalbă se închidese apă, se a cu fața de vez. se învârt pe o bucată de piază și se pun pe cășungă gâtului, peste

Din plantele primăverii de drăgăuș, nalbă, sau coada-calului, după ce un pres mărunt bine se pot aplica de aerul cald primăverii calde

Hemivă cu afecțiuni ale glandei tiroidice nu vor curăța în

9. Cură de aer de munte cu gimnastică respiratorie și fizică după toale anuale

10. Reflexoterapie

11. Supraveghere medicală riguroasă

Traheita

(vezi „Laringită”)

Tuse convulsivă

1. Dieta.

— 2—3 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi,

1 climă dimineața cu 1 l + 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 2—3

în continuare regim de vegetarianism, predominant crudiv, cu intercalare de miere și lapte vegetal, 1—2 zile pe săptămână și germeni de cereale

suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;

preparatul cu apă și ceapă

14. Cepe tărate în bucăți mici, o căpățână de usturoi curățat dat pe răzătoare, Se fierb 4 minute se strecoară. Se îndolicește cu miere. Se administrează 1 lingură în cursul unei zile. Este eficient și în tusea convulsivă, bronzite

- cura cu preparatul de aloe;
- ceaiuri.

Rp. 1. Vioriea-miroitoare (Toporaș)

Se prepară infuzie din frunze, 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute, apoi se strecoară. Se bea cald, îndulcit cu miere.

Rp. 2	Limba-mielului (floes)	20 g
	Pătăgeș	20 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Mușchi-de-păstră	10 g
	Cimbrisor	20 g
	Tei	20 g
	Podhal	20 g
	Limba-cînelui (rădăcină)	10 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute, apoi se strecoară. Se bea 2 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

Se bea 1 linguriță chimen fierit la 250 ml apă sau puțină miere încălzită cu 2 - 3 picături de ulei de uscalpit, înainte de culcare.

2. Baină vitală, 2 băi pe zi și câte 25 minute.

3. Dușul scotian alternativ de 2 ori pe zi.

4. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

5. 1 cataplasma cu rășină de brad caldă, aplicată pe piept 1/2 oră, de 2 ori pe zi.

6. 1 baie de trunchi pe zi a 25 minute.

7. 1 baie caldă de mâini și de picioare, pe zi.

8. 1 baie de abur a capului și pieptului, cu flă, podhal, ulei de mentă și levănțică.

9. 1 baie de soare pe zi.

10. Cura de aer la munte, cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individului.

11. Camera bolnavului să fie bine aerisită.

12. Dacă bolnavul prezintă tuse emetizantă (care provoacă vărsături), se administrează 7 lingurițe pe zi sirop de propolis și un ceai din următorul amestec.

Rp.	Urzică	20 g
	Silvie	20 g
	Schnecl	10 g
	Lavandă	20 g
	Cimbrisor	20 g
	Viorie (Toporaș) - flori -	20 g
	Cetraria Islandica	
	(Mușchi de păstră)	10 g
	Luminărică	10 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se bea 3 căni pe zi. Se adaugă tinctura suedeză. Pentru tuse emetizantă se mai poate folosi ceai de ceapă, 2 căni pe zi și sirop de propolis, 3 lingurițe pe zi (vezi Noțiuni practice importante).

13. Reflexoterapie.

14. Supraveghere medicală riguroasă.

Ulcăr atom (vezi „Ulcăr varicos“)

Ulcăr gastro-duodenal

1. Dietă.

- 5 zile cură cu lapte și sucuri de fructe nesecide și zarzavatur (varză, cartof, papadie, sfeclă roșie, castravete, spanac). În fiecare zi, mîncînd 4 - 5 albușuri de ouă spumă (fără zahăr) repartizate în 3 - 4 mese.

1 chlamă dominată cu 1 - 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile în continuare. Cura de sucuri și crudități, 1 - 2 luni (se evită ceapa și iia răza acută).

- 3 x 1 lingură, carbene de lei pe zi;

- cura cu preparatul de aloe;

- mac de oț verde, 3 x 50 ml pe zi;

- polen, 2 x 2 lingurițe înainte de masă (dimineața și la prînz);

- cura internă cu lut.

- ceaiuri.

Rp.	Galbenele	20 g
	Troneon	20 g
	Tătăneasă	20 g
	Sorire	20 g
	Coada-călugărului	20 g
	Rădăcină	10 g
	Maghiran	10 g

Se fierbe 3 - 4 minute 1 lingură lemn de scumpie făcută rumegus, în 100 ml și se pune o linguriță cu vîrf din amestecul de mai sus în acest decoct, se infuzează și se strecoară. Se bea 3 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere. La fiecare cană se adaugă tinctură suedeză.

2. Baină vitală de două ori pe zi, câte 25 minute.

3. Baină de trunchi, o dată pe zi a 25 minute.

4. Dușul scotian alternativ de două ori pe zi.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

6. 1 cataplasma limbu abdominală cu lut, 3 ore pe zi (se adaugă epigastrică și măruta din lut și ceapă rasă).

7. 1 baie caldă generală, pe săptămîină a 15 minute cu 1 propolisă, rîndușă, rîn.

8. Baie de abur a jumătății inferioare a corpului, de 2 - 3 ori pe săptămîină a cîte 15 minute repetate.

9. Cataplasma caldă cu coada călugărului și frunze de cătină, aplicate epigastrică, după terminarea mesei.

10. O baie de soare pe zi.

11. Comprese derivate abdominale, în timpul nopții.

12. În caz de hematemă (vărsătură de sînge) se va practica:

- repaus la pat;

- punge cu gheață pe abdomen;

Se iuprima alimentatia solidă, se bea lichide reci, cu inghititura rare, apă de gheață, ceaiuri hemostatice: coada-călugărului, trusa crobanului etc.

progresiv după sistarea hemoragiei, se introduce lapte, brinză dulce, smântână, albuș de ou crud, piure de cereale etc.

13. Reflexoterapie.

14. Supraveghere medicală.

Ulcere varicoase

1. Dietă.

10 zile cură cu sucuri de fructe și crudități (vezi cură),
clismă dimineața, cu 1 1/2 - 2 l infuzie caldă de mușețel, timp de 10 zile
în continuare cură de sucuri și crudități 2 luni, în care se intercalează 1 - 2 zile pe
săptămână cură de fructe.

În continuare regim lacto-ovo-vegetarian, în care să predomină fructele. Zărră-
turile și cerealele cu intercalări de cură cruditară,
suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi,
ceaiuri.

Rp. Tătăneasă	30 g
Salvie	20 g
Urechi	30 g
Păpădie	20 g
Coadă-calului	20 g

1. Linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau
2 cîni pe zi, cu linguriță suedeză.

2. Bază vitală, de 2 ori pe zi, câte 25 minute.

3. 1 baie de saună pe zi a unei ulcere, cu lăpă.

4. După scoțarea alternant de 2 ori pe zi.

5. După rece al membrilor inferioare o dată pe zi.

6. Spălături locale cu infuzie de gălbenele, pebr, salvie, pătlăgînă, mușețel, cimbric,
trifoi roșu, brustur, tătăneasă, coada-calului, limba-câinelui, decoct de scorță de stejar.
După ce s-a făcut toaleta ulcerului, se aplică o cârpă caldă umezită cu suc de orz și
tătăneasă.

Din această infuzie se aplică pe ulcer comprese.

7. Cataplasma cu morcov răzuit.

8. Comprese cu frunze proaspete de poștă, pătlăgînă, trifoi, mîrnuț.

9. 1 compresă cu suc de tătăneasă (rădăcină), 1 ori pe zi.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală.

Boli ale urechii

1. Dietă bogată în sucuri și crudități,
suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi,
ceai.

Rp. Coada-calului	30 g
Salvie	20 g
Pătlăgînă	30 g
Gălbenele	20 g

1. Linguriță din amestec se infuzează 2 minute la 250 ml apă clocotită. Se b
pe 2 cîni pe zi, cu linguriță suedeză.

2. Spălături ale urechii cu:

Rp. Sîlăie	20 g
Salvie	20 g
Coadă-garcelului	20 g
Gălbenele	20 g
Tătăneasă	20 g
Tridacina	20 g

Se face o infuzie caldă, cu care se fac spălături ale urechii.

3. 1 dată la 2 zile se pun în urechi 3 picături de macerat aleros de cimbric,
mușețel, alternant cu 3 picături suc de urechiciniș.

4. Bază de abur a urechilor cu urechi, saună, 10 minute, iar apoi se pune în
cambrul urechii în urechi suedeză.

5. Cataplasma cu lut și zăpărașă, aplicată pe ureche și gît. 2 ore pe zi, sau c
cu cărbune.

6. Bază vitală de 2 ori pe zi, câte 25 minute.

7. După scoțarea alternant de două ori pe zi.

8. După rece de urechi pe săptămînă.

9. Reflexoterapie.

10. Supraveghere medicală.

Afecțiuni ale uretrei

1. Dietă.

10 zile cură de sucuri de fructe și zărrăturile.

1 clismă dimineața cu 1 1/2 - 2 l infuzie caldă de mușețel,
în continuare regim lacto-ovo-vegetarian cruditar 2 luni, cu dietă
depostare 8 - 10 zile pe lună și 1 - 2 zile pe săptămînă cură de fructe,
suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi,
ceai de boabe de schipă
ceai.

Rp. Tătăneasă (frunze)	20 g
Lăpă neagră (t. altaica vulgaris)	30 g
Sirguri-ursului	10 g
Mugur de pin	10 g
Fructe de păclare (adacina)	20 g
Gălbenele	20 g
Coadă-garcelului	20 g
Coadă-calului	20 g

Linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute
3 cîni pe zi, cald, îndulcit cu miere.

2. Evitarea raportului sexual pe perioada tratamentului.

3. Dusuri reci integrale ale feței posterioare a corpului, o dată pe zi, o săptămînă
de trei ori pe săptămînă.

4. După scoțarea alternant de două ori pe zi.

5. Cataplasma cu ulei lombo-abdominal și la nivelul perineului (a organelor genitale), 2 pe zi.
6. Baia de șezut caldă cu coada-calului, cu temperatură crescută progresiv, de trei ori săptămîni, a câte 20 minute.
7. Baia de abur 10 minute pe zi, pentru jumătatea inferioară a corpului.
8. După remisiunea manifestărilor acute, se introduce în tratament:
 - a) baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute;
 - b) baia de saună, o dată pe zi.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală riguroasă.

Urticarie

1. Dietă, vezi "Eczema" cear

Rp. Tîntau	10 g
Pumariță	30 g
Trei-fragi-pilati	30 g
Mestecean alb	20 g
Rosi spicată	20 g
Splînuță	20 g

O linguriță cu vîrf din amestec, în 250 ml apă clocotită. Infuzat 15 minute. Se beau 3 caze zilnic, cald, îndulcit cu miere.

Infuzie de grîu, 6 linguri pe zi.

2. Baia de abur generală de 3 ori pe săptămîni, cu fin, ulei de molid.
3. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
4. Dușul apăsător alternant, 2-3 săptămîni pe zi.
5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămîni.
6. Însălăsurarea scurată de 2 ori pe săptămîni.
7. Spălături și aplicări de comprese pe zonele cu erupție cu:

Rp. Brustur (radacină)	30 g
arbă mare	40 g
Sos	50 g

- Peste acest amestec de plante se adaugă 1 litru de apă, se fierbe 4 minute, apoi se stingă și se infuzează 10 minute. Se fac spălături calde ale zoneilor afectate de 2 ori pe zi.
8. Pentru erupții se administrează 3 x 10 picături pe zi, extract de brustur - 20 picături.
 9. Baia de saună.

Vaginită (vezi "Cervicita")

Varice

1. Dietă

5-10 zile cura cu sucuri de fructe și crudități;

- în continuare, cura de saună și crudități, 2 luni, după cele 2 luni, alimentație naturală, lacto-ovo-vegetariană, cât mai puțin preparată.
- urmat, 1-2 zile pe săptămîni cura de fructe, ulei de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
- cura cu boabe de secupăr,
 - saună.

Rp. 1. Tîntău	20 g
Coada-calului	30 g
Coada-șorcelului	20 g
Pelin	10 g
Rumarm	10 g

Rp. 2. Urtică	20 g
Pedbal	10 g
Coada-calului	20 g
Pădăcel	10 g

Rp. 3. Urtică de sejar	20 g
Secupăr	10 g
Salve	20 g

Rp. 4. Tîntău	20 g
Coada-șorcelului	30 g
Pădăcel	20 g
Trifoi roșu	30 g
Urtică	30 g

Totă Rp-urile se pregătesc sub formă de infuzie. 1 linguriță cu vîrf în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 caze pe zi, în cure alternative de 14 zile.

2. Baia vitală, de 2 ori pe zi, câte 25 minute.
3. Dușul rece al membrilor inferioare o dată pe zi.
4. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, de trei ori pe săptămîni.
5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi, o săptămîni, apoi de trei ori pe săptămîni.
6. O baie de saună pe zi, cu 3-4 reprize de duș rece sau fricțiuni cu apă rece. În timpul băii.
7. Comprese derivativă pe abdomen, în timpul saunii.
8. 3-5 reprize de duș rece a câte 3-4 minute, cu presiune mare, pe zonele afectate.
9. Comprese rece cu decoct de flori de fin sau extract de sejar aplicate pe zona varicoasă, 10 minute, o dată la două zile.
10. Baia de abur cu flori de fin, a jumătății inferioare a corpului, de 3 ori pe săptămîni.
11. Aplicarea bandajului elastic pe zona varicoasă în timpul culii, pentru prevenirea complicațiilor statice în picioare.
12. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică pentru abdomen și picioare.
13. Reflexoterapie.
14. Supraveghere medicală riguroasă.

Varicela (varșat de viată)
(vezi Stafidei)

Varicocel

Se practică procedurile menționate la „Orhiepididimită” în care se asociază bătă de sare o dată pe zi.

Zona Zoster (vezi „Eczemă”)

Pe lângă procedurile menționate la „Eczemă” se va practica o baie fierbinte, 20 minute pe zi, cu ulei de levănțică și mentă.

Bibliografie

- ADRIAN VANDER - *Guia medicală del Hogar* Editorial y Libreria dades Barcelona, 1971
- ALEXANDRU, PEILĂESCU M., POPESCU, H. - *Plante medicinale în terapia modernă*, Ed. Ceres, București, 1978.
- AFEMI INDIA, Institutul Internațional de Tehnologie și Economie Apică, sectorul medical - *Apiterapia* și, București, 1976
- RADL A., ANDRONESCU E., - *Vademecum fitoterapeutic*, Ed. Medicală, 1984.
- BIBLIA - King James Version, 1970.
- BUJOR O. ALEXAN M. - *Plantele medicinale - izvor de sănătate*, Ed. Ceres, București, 1981.
- BUJOR O. ALEXAN M., - *Plantele medicinale și aromatice de la A la Z*, Recomp., București, 1981.
- BUJA A., - *Plantele noastre medicinale*, Ed. Poporul român, Timișoara, 1944.
- CONSTANTINESCU L., - *Plantele medicinale în apărarea sănătății*, Recomp., București, 1979.
- CONSTANTINESCU D., - Gr. Huzagaru E. M. - *Plantele medicinale*, Ed. Medicală, București, 1979.
- ELLEN G. WHITE - *Drina Viadecare*, Ed. „Păstorul Adevăratul” București
- *Sfaturi pentru sănătate*, Ed. „Păstorul Adevăratul”
 - *Dieta și hrană*, Ed. „Păstorul Adevăratul”
 - *Testimoniile*, Ed. „Păstorul Adevăratul”
- ERNEST G. UNTER - *Ume Krankheit Leben*, Elvetia, 1978.
- DIHORU GH. - *Ghid pentru recunoașterea și folosirea plantelor medicinale*, Ed. Ceres, București.
- ERNEST G. UNTER - *Lebendige Nahrung*, Verlag Ernest Gunter Ch-3367 Thüringen Schwyz
- JEAN CARPER - *The Food Pharmacy* Bantam book, New York, 1988
- JETRO KLOKS - *Back to Eden* - Authorized Kluza Family, Loma Linda, California, 1982
- KNEIPP S. - *Das große Kneippbuch*, Verlag der Jos. Riefel'schen Buchhandlung, München, 1907
- KRISTINE NOLFI - *Meine Erfahrungen mit Rohkost*, 1972
- KÜHNE L. - *Metoda mea de vindecare*, Laposa, 1987. Traducere în Ediția Școlilor Iași 1907
- POPOVICI I., MORUZI C., TOMA I. - *Atlas botanic*, Ed. didactică și pedagogică, București, 1985
- M. A. MULOOT - *Secrets d'une herboriste*, Editions du Dauphin, 1984
- MARIA TREBEN - *Health through God's pharmacy* Publish. Wilhelm Ennthalers Meyer, Austria, 1982.

OLEU PENTRU NIN Plantele Europas, B.L. v. Ve. Inggenseibach München
Bero Wica, 1977

Plante medicinale verificate prin cooperarea de apăsătorie și deslăuere
recoltare, uscare și păstrarea lor Ed. de stat pentru literatură științifică,
București, 1953

H.C. PANTU Plantele cunoscute de poporul român, Institutul de Arte Grafice și
Editura Minerva, 1956.

ICONOGRAFIE



Figura 1. Bala vitala.



Figura 2. Bala de trunchi

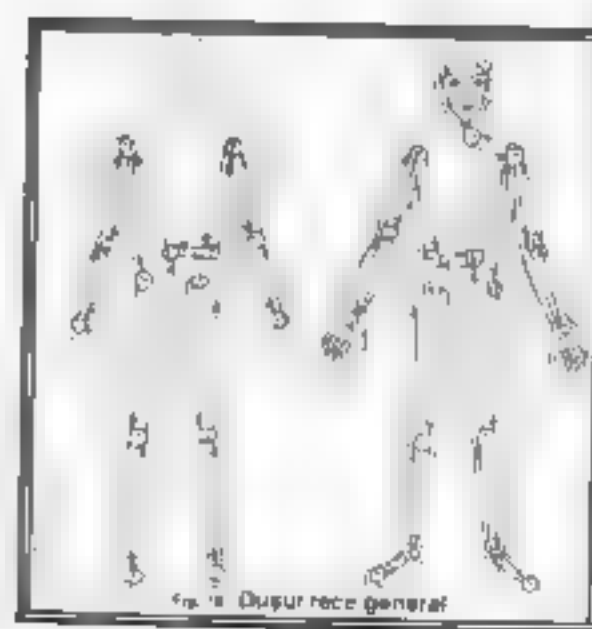
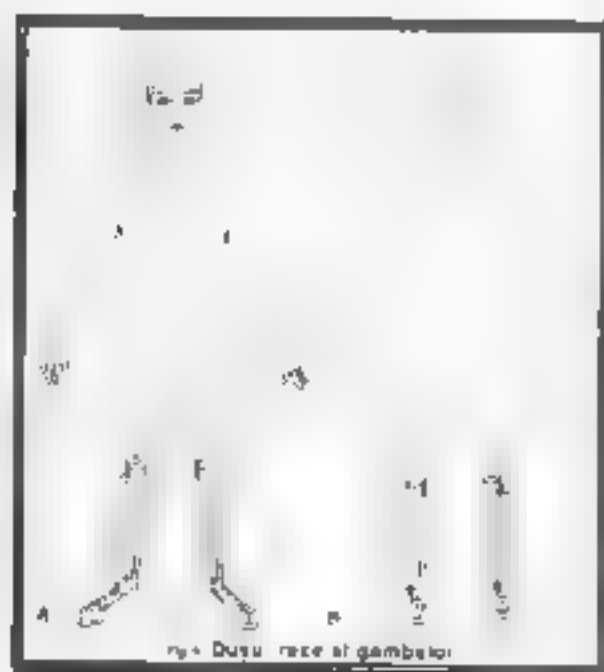
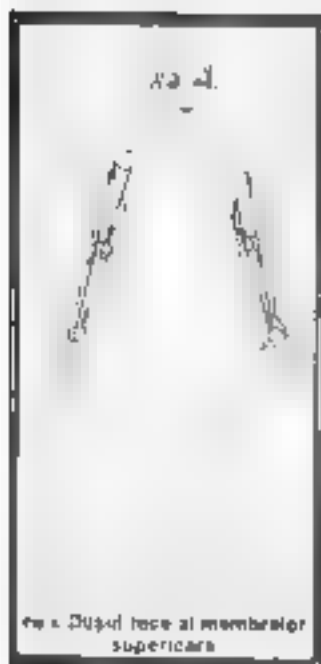
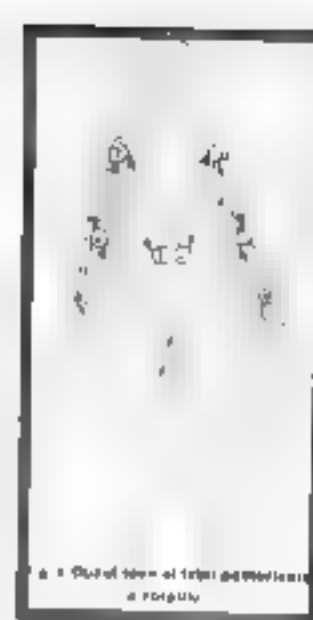
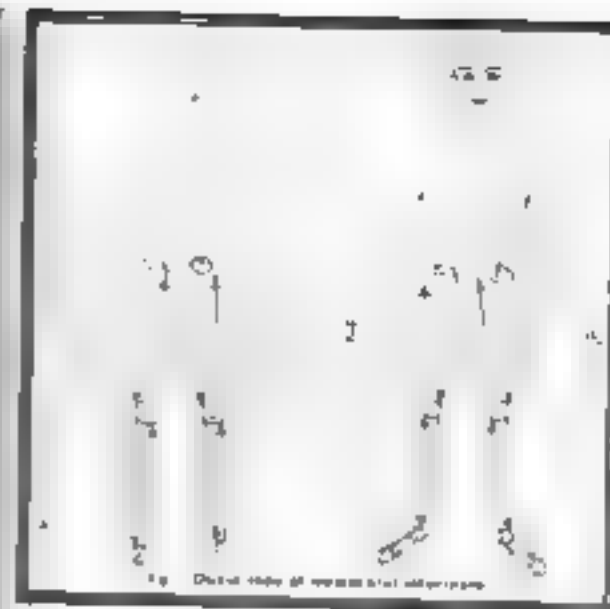
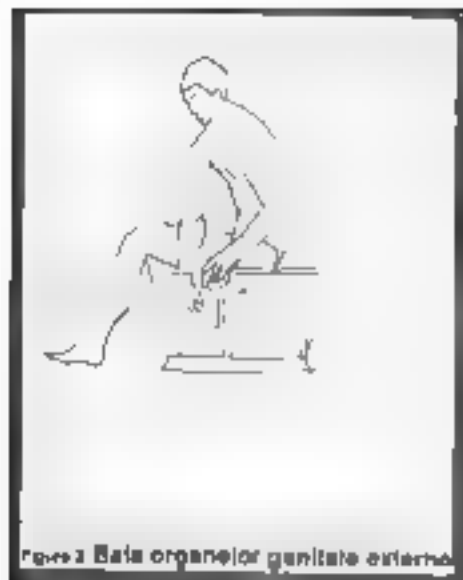




Fig. 1 Desigur pece al capului



Fig. 2 Desigur pece al capului

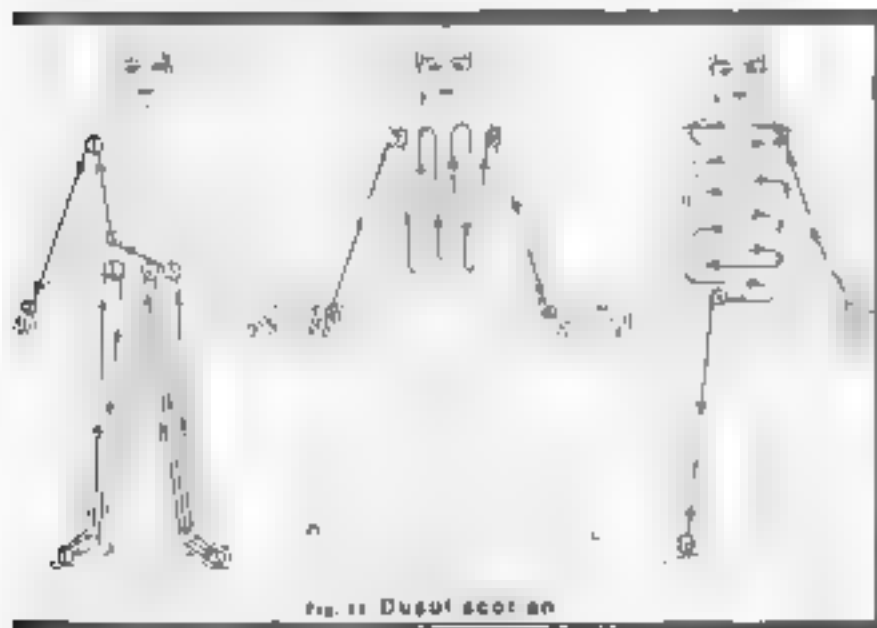


Fig. 11 Desigur scor an

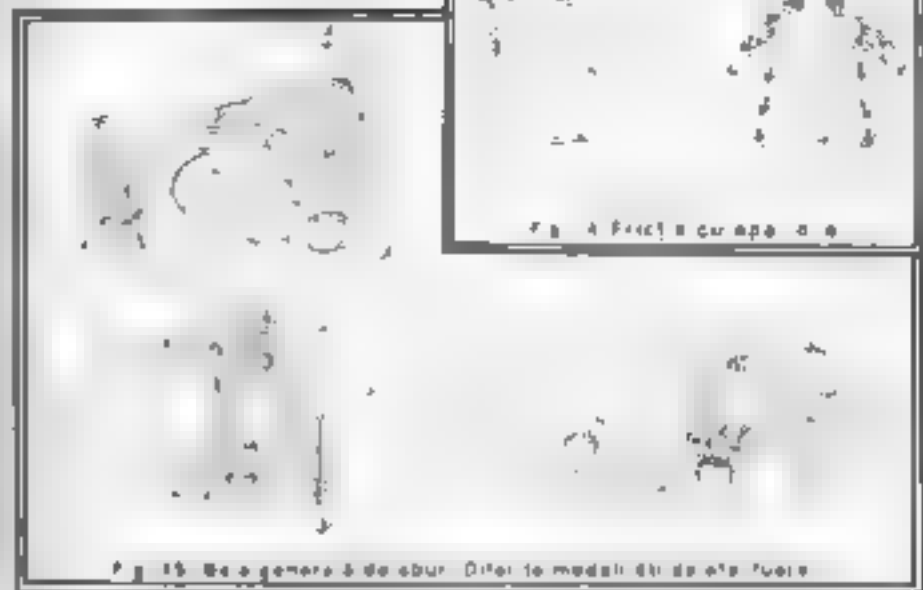


Fig. 15 Desigur pece al capului. Diferite modele de cap de cap

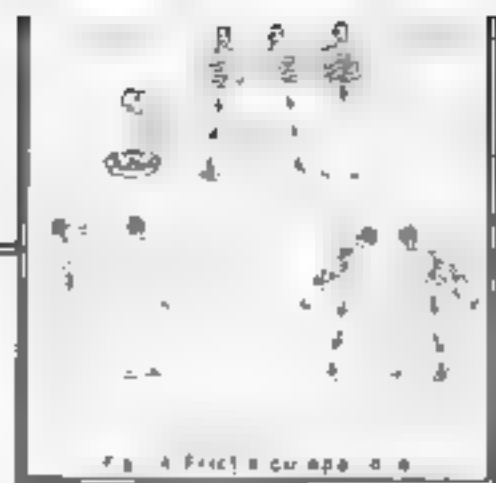


Fig. 16 Desigur pece al capului



Fig. 18 Desigur pece al capului

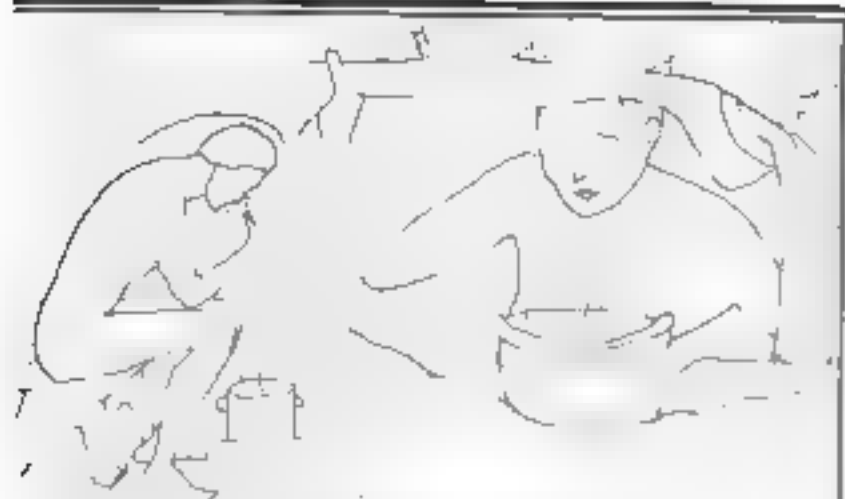


Fig 17 Inhalatia

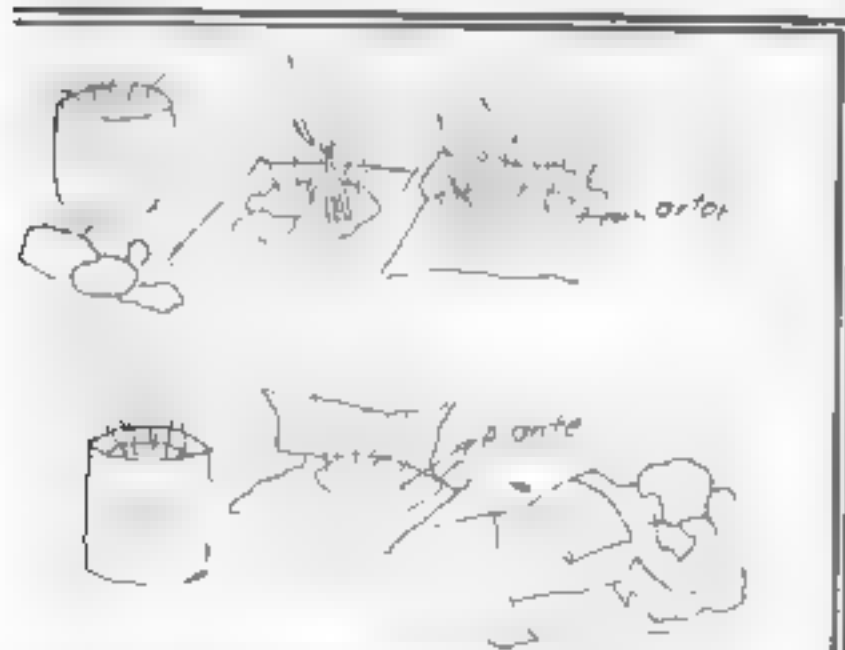


Fig 18 Cataplasma

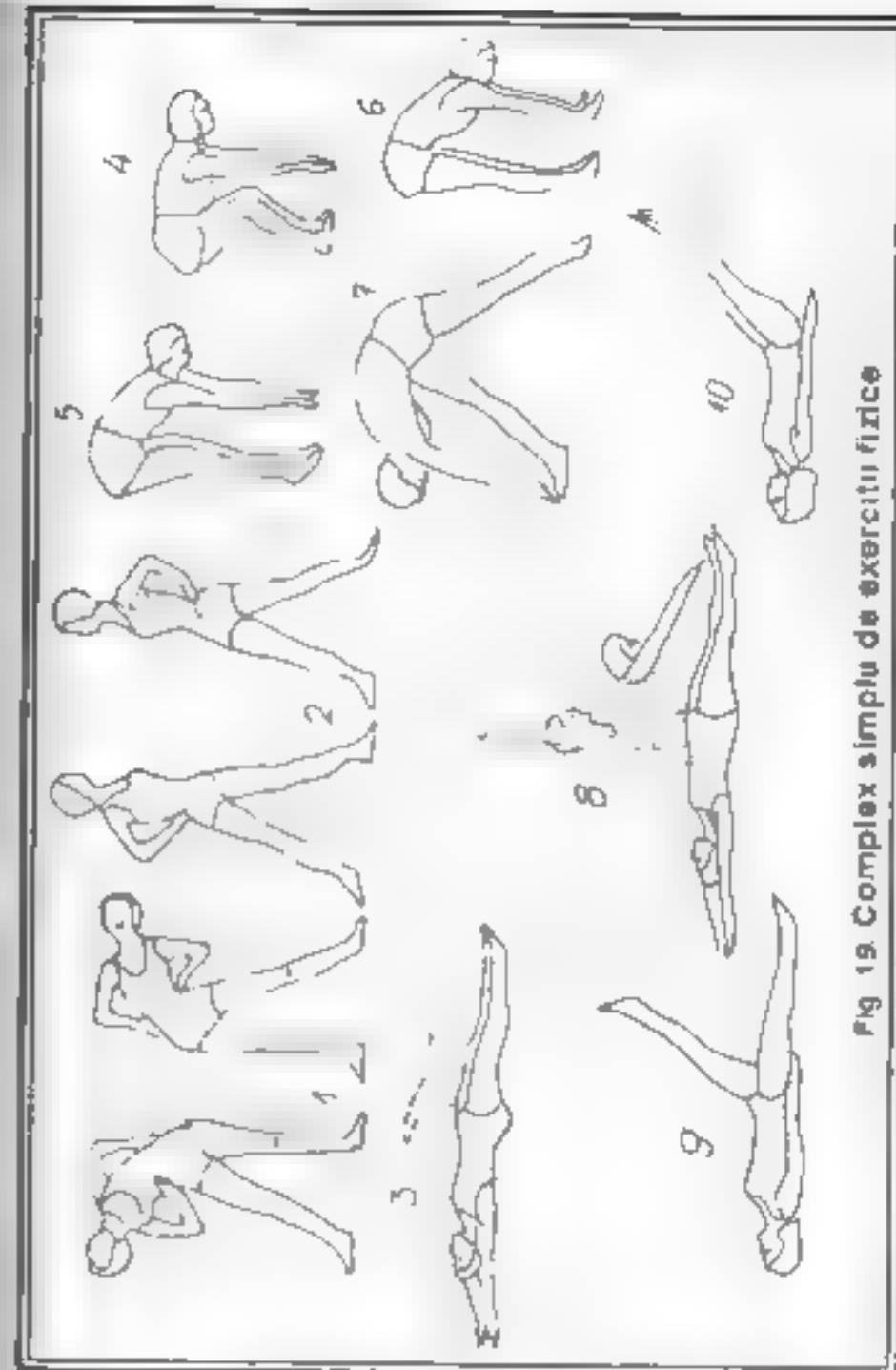


Fig 19 Complex simplu de exercitii fizice

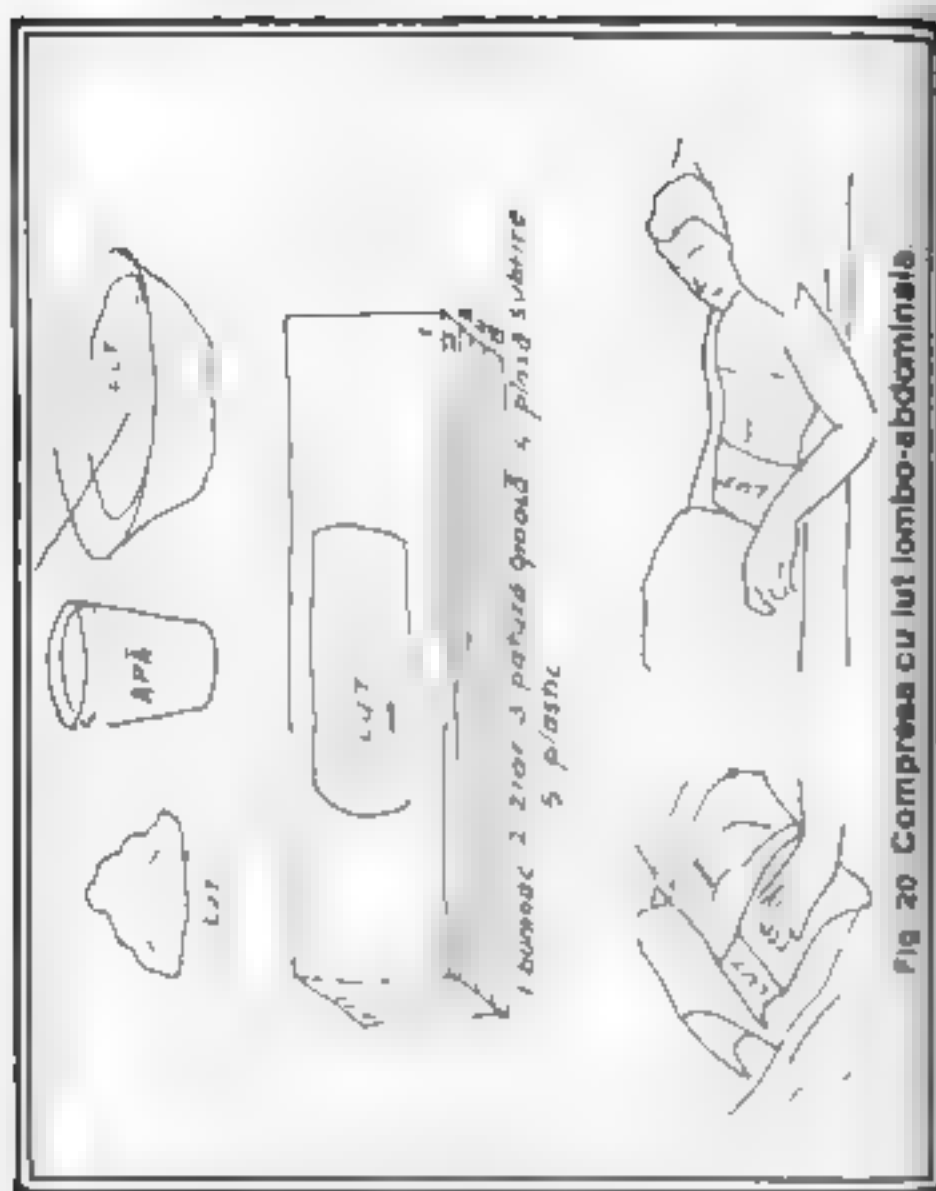


Fig 20 Compresă cu lut lombo-abdominală.

PLANTE MEDICINALE



AFINUL



ANGELICA



BRUSTURELE



CAPTALANUL



CERENTELLU



CIMBRISORUL DE CIMP



COADA CALCEI



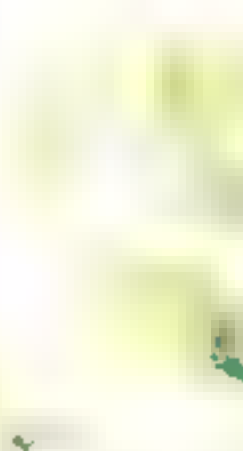
COADA SURCELEII



CINCI DEGETE



CIUBOTICA CUCULUI



CRETISOARA



CUSURISOR



FENICUL



FRAZIN



CHINTURA



HAME



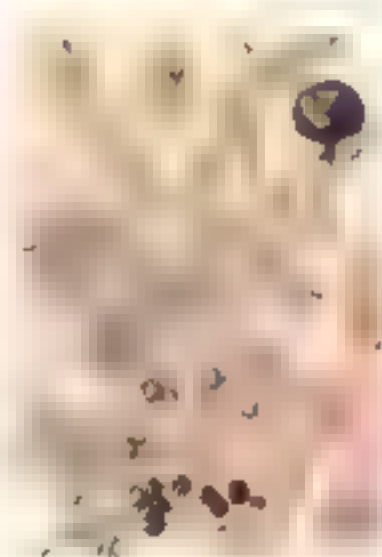
FLĂMĂRIȚA



GĂLBENELE



IUREAN



IENUPĂR



INOPLU



LEVANTICA



MESTEACĂNUL-ALB



MURI



LEMNĂRICA



MACIȘ-DE-PĂDURE



MUȘCHI-DE-PIATRĂ



MUȘETE



NALBA



NAPRASNICA



OIKLEANUL



OSUL IEPURELUI



NUCUL

187



OBLIGEANA



PĂDUCELUL

188



PĂPĂDIA



FĂCLĂGINA



PĂDUȘA



PĂDUȘA



PĂDUȘA



PĂDUȘA



PĂDUȘA



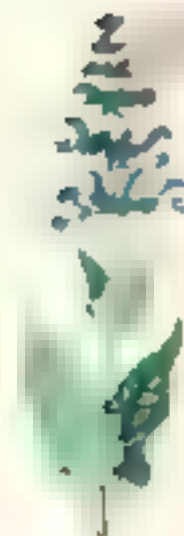
PĂDUȘA cu flori mici



PĂDUȘA



ROSTOPASCA



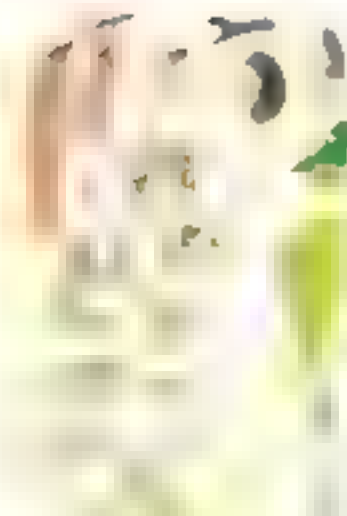
SALVIA



SCHINDLERIA



SALICIA ALBA



SALICIA ALBA



SALICIA ALBA



SALICIA ALBA



SILURUL



SÎNZÎENELE



SPLÎNUȚA



STEJARUL



SOCUL



SOVÎRVUL



STÎNJELE



STRÎGUREL-URSELUI



SULFINA



SUNĂTOAREA



TĂTĂNEASA



TOPORAȘUL



ȘOFRANUL

280



TALPA-GÎȘTII



TRAISTA-CIOBANULUI

290



TRIFOIUL-ROȘU



TROSCOTUL



LUKIȚA-MARE



URZICA



URZICA-MOARTĂ-ALBĂ



TURTA



URECHII NIȚA



URZICA-MOARTĂ GALBENĂ



VENTRILICA



VERBINA-DE-CIMP



VINĂRIȚA



VIRNÂNTUL



VÎSCUL